

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Sotsiaaltöö ja sotsiaalspoliitika õppekava

Felika Tuul

**EESTI EAKATE MEESTE VANANEMISKOGEMUS
ELULONARRATIIVIDE PÕHJAL**

Magistritöö

Juhendaja: Judit Strömpl, PhD

Tartu 2017

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töös kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Felika Tuul

29.05.2017

ABSTRACT

Experiences of aging of elderly men in Estonia based on life narratives

The aim of this thesis is to create new knowledge of how elderly men in Estonia interpret their experiences of aging. Narrative research used in the thesis allows insight into the individual approaches to experiences of aging, helps to understand how elderly men in Estonia present and assess past events and their experience of aging, what sort of connections do they form between past events and current situations, and what kind of dominant narratives about masculinity and aging are reflected in the men's stories.

The theoretical part of the thesis describes different aspects (biological, psychological, social, and sociological) of holistic approach towards aging. In addition to that, the concept of resilience and the individual, interactional, and contextual levels of adjusting to aging-related changes are discussed. The connections between narratives and identity are also reviewed, as they serve as a basis for interpretation of life changes.

The research results of the thesis show that a person's whole life span affects how he adjusts with aging. The main topics that arose in the elderly men's narratives were following: childhood, education and career, communication, relationships and health. Even childhood narratives presented connections to the entire grown-up life that followed. In education and career, relationships with others and health topics reflected the most dominant narratives in society. Positive ability to adjust to life changes in later life is supported by the ability to focus on remaining strengths, to have a realistic view on life, spirituality, high level of autonomy, extraverted nature and positive outlook on life. An insecure elderly person is most strongly affected by stereotypes spread in society, which is why it is crucial that specialists working with the elderly would acknowledge the holistic approach to aging and support their independent functioning in daily life.

Keywords: aging, elderly men, resilience, identity, narrative research

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1 TEOREETILINE ÜLEVAADE	7
1.1 Vananemine	7
1.1.1 Bioloogiline vananemine.....	9
1.1.2 Psühholoogiline ja sotsiaalne vananemine	10
1.1.3 Vananemise sotsioloogia.....	13
1.2 Säilenõtkus	16
1.2.1 Indiviidi tasand	20
1.2.2 Interaktsioonide tasand.....	22
1.2.3 Kontekstuaalne tasand.....	26
1.3 Narratiivid ja identiteet	27
1.3.1 Narratiivuurimus	32
Probleemipüstitus	33
2 METOODIKA.....	34
2.1 Uurimismeetod	34
2.2 Uurimuses osalejate valimine ja kirjeldused.....	35
2.3 Uurimuse käik	36
3 LUGUDE REPRESENTATSIOON	40
3.1 Evaldi lugu	40
3.2 Indreku lugu	45
3.3 Reinu lugu	53
4 ARUTELU	62
KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED	68
KASUTATUD ALLIKAD	70

SISSEJUHATUS

Ühiskonda peetakse vananevaks juhul, kui üle 65-aastaste inimeste osakaal elanikkonnast ületab 7%. Rahvastikuproгноosisid näitavad, et kogu maailma rahvastik vananeb ning seda ka Eestis. Statistikaameti (2017) andmetel oli eakate osakaal 2016. aastal Eesti rahvastikust 19%. ÜRO rahvastikuproгноosi kohaselt võivad aastaks 2030 eakad moodustada Eesti elanikkonnast juba ligikaudu neljandiku ehk 25% (Eesti statistika aastaraamat, 2000). Vanemaealiste osakaalu suurenedes muutub väga tähtsaks eakate väärtustamine ning nende ühiskonnaelus osalemine.

Vananemisega seotud raskused on enamasti tingitud nii isiklike elumuutustega kohanemisest (pensionile jäämine, laste iseseisvumine, elukoha vahetus, tervise halvenemine) kui ka sotsiaalmajanduslike, poliitiliste ja kultuuriliste olude ja tingimuste muutumisest. Eestis ei ole varem eakatele suunatud uurimustes käsitletud vananemist laiahaardelisemalt, hõlmates nii bioloogilisi, psühholoogilisi, sotsiaalseid kui ka sotsioloogilisi aspekte. Samuti pole varasemad uurimused keskendunud vanemaealistele meestele kui eraldi sihtgrupile. Ühiskond seab sugupooltele traditsioonilistest soorollidest tulenevad õigused, kohustused, normid, stereotüübid, ootused. Maskuliinne mees peab ühiskonnas aktsepteeritud arusaama kohaselt olema tugev ning saavutustele ja karjäärile orienteeritud. Seepärast hakkas mind huvitama, mil viisil just eakad mehed vananemisega kaasnevate muutustega toime tulevad ning seadsin magistritöö eesmärgiks luua uusi teadmisi sellest, kuidas Eesti eakad mehed tõlgendavad oma vananemise kogemusi. Püstitatud eesmärgi täitmiseks lähtun järgmistest uurimisküsimustest:

- Kuidas esitavad ja hindavad minevikusündmusi ja vananemise kogemust Eesti eakad mehed?
- Missugused seosed loovad osalejad oma minevikusündmuste ja vananemise kogemuse ning hetkeolukorraga toimetuleku vahel?
- Missugused maskuliinsuse ja vananemisega seotud dominantsed narratiivid peegelduvad eakate meeste lugudes?

Minu magistritöö koosneb neljast peatükist. Esimene peatükk kajastab teoreetilist ülevaadet, milles kirjeldan vananemise kronoloogilist käsitlust, elukaarega seotud ootusi ning vananemise terviklikkust (bioloogilist, psühholoogilist, sotsiaalset, sotsioloogilist vananemist). Samuti

kirjeldan selles peatükis säilenõtkust ning vaatlen narratiivide ja identiteedi kujunemise omavehelisi seoseid. Peatükk lõpeb probleemipüstituse, magistritöö eesmärgi ja uurimisküsimuste sõnastamisega. Teises peatükis keskendun uurimismeetodi ja empiiriliste andmete kogumise kirjeldamisele. Kolmandas, representatsiooni peatükis, esitan intervjuudes esile tõusnud olulisi narratiive teemade kaupa. Neljandas, arutlevas peatükis, toon välja peamised võrdlusmomendid osalejate lugudes ning esitan uurimuse tulemuste põhjal tehtud järeldused.

Avaldan tänu kõigile, kes mulle magistritöö valmimisel toeks ja abiks olid.

1 TEOREETILINE ÜLEVAADE

Teoreetilise ülevaate peatüki olen jaganud kolmeks suuremaks alapeatükiks, millest esimeses tutvustan vananemise kronoloogilist käsitlust, elukaarega seatud ootusi ning tervikliku vananemise tähtsust. Eesmärgiga mõista vananemist tervikuna olen samas peatükis kirjeldanud vananemise bioloogilisi, psühholoogilisi, sotsiaalseid ja sotsioloogilisi aspekte. Teises alapeatükis käsitlen säilenõtkuse mõistet ja vananemisega kaasnevate muutustega kohanemise jõuallikate tasandeid (individuaalne, interaktsionaalne, kontekstuaalne). Kolmandas alapeatükis vaatlen narratiivide ja identiteedi kujunemise omavahelisi seoseid, mis on aluseks elumuutuste tõlgendamisele. Samuti kirjeldan selles osas elulugude uurimise tähendust ja olulisust. Kolmas alapeatükk lõpeb magistritöö probleemipüstituse, eesmärgi ja uurimisküsimustega.

1.1 Vananemine

Vananemine on protsess, mis toimub kogu elukaare ulatuses, alates eluaastate lisandumise ja arenguga inimese sündides ning lõppedes surmaga. Harjumuspärasem viis vananemist käsitleda on vaadelda seda kronoloogilise vanuse ehk elatud aastate hulgana. Sellest tulenevalt on võimalik inimese elukaar jagada erinevateks perioodideks. Näiteks võib lapseea lõppu piiritleda 15. eluaastaga, noorusiga jääb 15.-44. eluaasta vahele, keskeas olevateks loetakse 45-64-aastaseid inimesi ning alates 65. eluaastast kuulutakse eakate hulka. Eakad jaotatakse omakorda vanuseliselt kolme gruppi: 65-74-aastased – noored vanad, 75-84-aastased – vanad, 85-aastased ja vanemad – väga vanad (Saks, 2016).

Erinevates valdkondades võivad vanuse määratlused varieeruda. Eesti aktiivsena vananemise arengukava (2013) defineerib vanemaealistena üle 50-aastaseid elanikke, samas tuuakse välja, et näiteks tööhõivealastes uuringutes käsitletakse vanemaealistena 55-64-aastaseid, tervishoiuga seonduvates uuringutes juba 45.-tes eluaastates inimesi.

Elukaare kronoloogiline käsitlus on aga pidevas muutumises. Richardson ja Barusch (2006)

selgitavad, et vanuselised piirid on aastate jooksul nihkunud. Inimeste eluiga on tõusnud, nad töötavad kauem, vahetavad mitmeid kordi eriala ning on hädas krooniliste haigustega. Kui varem tähistati keskea algust 35. eluaastaga, siis nüüd loetakse selle alguseks 45. eluaastat ning vanuspiir võib tõusta isegi 50. eluaastani. Samuti on olnud muutumises hilise eluea tähendus. Kui praegu loetakse eakaks inimest alates 67. eluaastast, siis võib tulevikus eakate hulka kuulumise vanuspiir tõusta koguni 70. eluaastani (Richardson ja Barusch, 2006). Ka pensioniea alguseks loetav vanus on pidevas tõusutrendis. Näiteks tõuseb see Eestis alates 2017. aastast järk-järgult 1954.-1960. aastatel sündinute jaoks ning aastaks 2026 on sünniaastast hoolimata õigus vanaduspensionile nii meestel kui naistel 65-aastaselt (Riikliku pensionikindlustuse ..., 2017). Tööealise elanikkonna pideva vähenemise tõttu võib eeldada, et pensioniea tõus tulevikus jätkub. See omakorda eeldab 60-aastastelt ja vanematelt inimestelt suuremat aktiivsust, mistõttu võib vanuse kronoloogiline käsitlus veelgi enam muutuda.

Vastavalt elukaare kronoloogilisele jaotusele on inimesele elukaare eri etappidel suunatud kindlad ootused ning eeldatakse toimetulekut erinevate arenguülesannetega. Inimese areng toimub vastavalt bioloogilisele, psühholoogilisele ja sotsiaalsele küpsusele. Saks (2016) rõhutab, et kui laste arengut ja kasvu on võimalik võrrelda nende vanusele vastavate normidega, siis vanemate inimeste puhul on muutused palju varieeruvamad. Praegu puudub üldtunnustatud kronoloogilise vanuse jaotus, mis sobiks vanemaealistega toimuvate muutuste detailsemaks kirjeldamiseks. Inimese elus toimuvad kogu elukaare jooksul suured muutused ja kohaneda tuleb iga uue eluetapiga. Vanemaealiste jaoks on pensionile jäämine tõenäoliselt üks olulisemaid ja keerulisemaid muutusi, millega sel eluperioodil toime tulla. Kui lapsepõlves, kuni 18. eluaastani, on lapsel kohustus ja loomulik vajadus sõltuda vanematest/hooldajatest (reguleeritud seadusandlusega), siis eaka sõltuvus teistest on tingitud pigem tervisliku seisundi halvenemisest. Siiski võib inimene tulla iseseisvalt toime väga kõrge vanuseni. Seega, kui teatud puhkudel (eakatele suunatud uurimustes) on mõttekas tugineda kronoloogilisele vanusele, siis suurte erinevuste tõttu vanemaealiste füüsilises, psühholoogilises ja sotsiaalses seisundis on otstarbekam vaadelda vananemist kui tervikut, mis hõlmab kõiki vananemisega seonduvaid aspekte. Ka Richardson ja Barusch (2006) leiavad, et oluline on mõista vananemist kui eluaegset protsessi, mis hõlmab kõiki inimese füüsilise ja vaimse seisundi, aga ka teda ümbritseva keskkonna,

tingimuste ja olude muutusi.

1.1.1 Bioloogiline vananemine

Bioloogiliseks vananemiseks loetakse aja jooksul inimese organites ja kudedes tekkinud muutusi. Tavapäraselt kogetakse vanuse kasvades muutusi nägemises, kuulmises, puudutustundlikkuses, maitsemeeltes, reaktsioonikiiruses ja -ajas, juuste värvuses, nahamuutustes, füsioloogilises võimekuses ning seksuaalsuses (Richardson ja Barusch, 2006).

Sageli peetakse vananemist ja haigusi kooseksisteerivaiks. Saks (1998) kirjutab, et vanusega seotud haigused tabavad vaid osa inimestest ning sageli haigestuvad ka nooremad, mistõttu ei ole õige seostada vananemist haigustega. Inimese füüsiline seisund vanemas eas aga sõltub sellest, mil määral ta panustab või on elu jooksul panustanud oma tervise edendamisse. Kirkwood (2002) rõhutab seejuures keskkondlikku aspekti ja leiab, et vananedes väheneb keha vastupanuvõime keskkonnamõjudele (stress, õnnetused, haigused, toksiinid jms) ning see mõjutab kogu organismi. Samas toob ta välja, et keskkonnast tulenevad kahjustused küll kuhjuvad elu jooksul, kuid teadliku tervisekäitumisega (toitumine, kehaline aktiivsus, haiguste ennetamine, stressi vältimine) on võimalik nende mõju leevendada (Kirkwood, 2002).

Inimese füsioloogia puhul on teiseks oluliseks mõjuteguriks pärilikkus. Geneetilised faktorid võivad elu jooksul mõjutada erinevate haiguste kujunemist, kulgu ja süvenemist ning eluiga. Tamm (2016) kirjutab, et tõenäosus pärida oma vanemate või vanavanemate eluea pikkus on ligikaudu 25% ning selle osatähtsus muutub olulisemaks just kõrgemas eas (alates 60. eluaastast). See tähendab, et inimestel on üsna suur tõenäosus elada sama kõrge vanuseni kui tema vanemad ja vanavanemad. Ka Kirkwood (2002) viitab geenide mõjule ja leiab, et pikaeealisuses on selgelt näha pärilikkuse komponenti. Siiski rõhutab ta, et väga olulised on mittegeneetilised faktorid ning pikk eluiga ja hea tervis seostuvad pigem inimese elustiiliga (Kirkwood, 2002).

Muudatusi elustiilis võib teha igas eas. Näiteks on Marques jt (2011) uurinud ja välja töötanud kehalise aktiivsuse programme vanemaealistele. Nad leidsid, et füüsiliselt aktiivsed eakad

aeglustavad vananemise protsessi, säilitavad kõrgema iseseisvuse taseme ja tulevad igapäevatoimingutega paremini toime (Marques jt, 2011). Samuti pakub füüsiline aktiivsus rahulolu ja naudingut ning vähendab stressitaset, mis on omakorda seotud inimese psühholoogilise tervisega.

1.1.2 Psühholoogiline ja sotsiaalne vananemine

Psühholoogilise vananemise käsitluses on fookuses isiksuse arenguga seonduvad muutused ja enesetunnetus. Saks (2016) leiab, et psühholoogilist vanust võib nimetada ka subjektiivseks vanuseks, mis väljendab inimese enese hinnangut sellele, kui vanana ta end tunneb. Vananemise uurimisele keskendunud teadusharus – gerontoloogias – peetakse väga tähtsaks, et inimese areng oleks järjepidev ning seda ka elukaare lõpuosas. Tulviste (2016) selgitab, et elukestva arengu seisukohalt on vananemine protsess, mille käigus inimesed kohandavad elustiili ja eesmärgi, et toime tulla. Erik Eriksoni teooria, mis toetub Freudi psühhoanalüütilisele teooriale, kirjeldab inimese arengut kaheksa astmena ehk arengukriisina, mil isiksus areneb lapsepõlvest vanaduseni. Isiksuse areng seisneb kaheksa konkreetse vanuselise arengukriisi läbimises ning iga eelneva etapi läbimine on aluseks järgnevatel etappidel toimetulemiseks ja uute arenguliste kriiside lahendamiseks.

1. **Ürgusaldus vs usaldamatus (0-1,5a).** Esimeses etapis kujundab arengut vastastikune suhtlemine, usaldus – vanemate hoolitsuse kogemine, vajaduste rahuldamine. Ürgusaldus tekib, kui lapse vajadused on rahuldatud. Hoolitsust ja lähedust kogedes kujuneb kindlus- ja turvatunne, mis annab edaspidi lootust raskete olukordadega toimetulekuks. Kui aga laps kogeb selles etapis pettumust, võib tekkida usaldamatus, mis väljendub masenduse, endassetõmbumise või melanhooliana.
2. **Iseseisvus vs häbi, ebalus, enesekahtlus (1,5-3a).** Lapses areneb eneseteadlikkus ja -kontroll. Iseseisvuses väljendatakse selgelt oma tahtmisi ning tahtejõu abil harjutatakse sõltumatust. Saavutades iseseisvuse ollakse võimelised eesmärkide saavutamiseks ning

sotsiaalseks toimimiseks oma füüsilisi ja psüühilisi võimeid kasutama. Häbi, ebalus ja enesekahtlus tekivad kui laps kogeb pidevaid ebaõnnestumisi (teda ei mõisteta, talle seatakse ebamääraseid piire või esitatakse liialt kõrgeid nõudmisi).

3. **Algatusvõime vs süütunne (3-6a).** Selles vanuses laps on uudishimulik ja teotahteline, esitades küsimusi elu ja enese kohta. Kogedes heakskiitu ja toetust laiendab laps oma minakäsitlust ning õpib tundma ühiskonna käitumisnorme, mille tulemusena areneb algatusvõime ja enesekindlus.
4. **Kompetentsus vs alaväärsus, alandlikkus (6-12a).** Selles etapis areneb enesekriitika ja oluline on saavutusvajadus ning vastastikused inimsuhted. Eneseväärikus suureneb kui kogetakse heakskiitu perekonna ja kaaslaste poolt, vastutustunnet (tegevuste lõpule viimine) ning iseseisvust. Pärssides lapse algatusvõimet võib ta kogeda suutmatust ja end teistega võrreldes halvemana tunda, mis võib omakorda tingida alaväärsuse.
5. **Kindel identiteet vs rollisegadus või negatiivne identiteet (13-18/25a).** Kindel identiteet kujuneb kui kogetakse mina terviklikkust ja püsijäämist. See sõltub varasemast (eelnevates etappides) individualiseerimiskogemusest. Kogedes aga väliste ja sisemiste nõudmiste vastuolu ning seda, et ei olda oma otsustes iseseisev, võib kujuneda rollisegadus või negatiivne identiteet.
6. **Lähedus, intiimsus vs isolatsioon (noor täiskasvanu).** Abieluks ja pereeluks valmistumise periood, kus otsitakse kohustusi teiste suhtes ning toimub maailmapildi moodustamine. Leides pühendumuse ja armastuse kogetakse lähedust, intiimsust. Vastupidiselt aga isolatsiooni.
7. **Loovus, produktiivsus vs stagnatsioon (keskiga).** Hoolitsuse ja pühendumisperiood. Näiteks loovus kui hoolitsedes laste eest, vaadatakse üle ka enese senised väärtushinnangud. Teisalt on see ka kaotuste periood (vanemate surm, laste lahkumine), kus on võimalik areneda tänu oma perele. Ebaõnnestumised tööl ja abielulahutus võivad viia allakäigule, mil tuntakse rahutust ja kurnatust.

8. **Mina terviklikkus, kirkastumine vs lootusetus, meelekibedus (vanadus).** Elutarkuse periood. Terviklikkuse saavutamiseks pühendatakse iseenda eelneva elu hindamisele, millele on abiks realistlik suhtumine ellu ja surma (Selg, 2005).

Eelnevatest eluperioodidest sõltub, kui edukalt läbitakse järgnevad. Juba lapseeas valmistatakse inimest ette täiskasvanurolliks ja eluks eaka inimesena (Tulviste, 2016). Seega on oluline lapsepõlve mõju järgnevale elule.

Jung (1933) Richardson ja Barusch (2006) kaudu kirjeldab psühholoogilist arengut kahe staadiumina – enne ja pärast 40. eluaastaid. Enne 40-ndaid ollakse enam mõjutatud välismaailmast tulenevatest nõuetest – keskendutakse perele, töölasele karjäärile, ollakse aktiivsed, laiendatakse sotsiaalseid võrgustikke. Peale 40-ndaid väheneb sotsiaalne võrdlemine, pöördutakse sissepoole ning hakatakse elu ja töökspidamisi ümber hindama. Ka Neugarten (1973) Richardson ja Barusch (2006) kaudu väidab, et kõik esimesel elupoolel alla surutud aspektid isiksuses paiskuvad välja teisel elupoolel. Eakate kogemused ja elutarkus (ingl *wisdom*) on abiks elu ja nähtuste tõlgendamisel, et anda neile sügavam tähendus. Elutarku inimesi iseloomustab empaatiavõime, enesega rahulolu ja positiivne meelestatus. Nad on intellektuaalselt võimekad, omavad eesmärke ning neil on madalam depressioonitase ja väiksem surmahirm (Ardelt, 2003, Baltes, 1993, Richardson ja Barusch (2006) kaudu). Tulviste (2016) selgitab, et ehkki inimese isiksus täiseas ei muutu, vaid kujuneb välja murde- ja nooremas täiskasvanueas, siis vanemaks saades asutakse eelnevat elu ümber mõtestama. See on aga seotud vanema eaga kaasnevate elumuutuste ja kaotustega. Näiteks võivad lapsevanema rolli kaotus (tühja pesa sündroom) ning pensionile jäämine tuua kaasa identiteedikriisi ehk rollisegaduse perioodi, mil tuleb leida elus uusi väljakutseid. Samas suureneb just rollimuutusperioodidel emotsionaalse toetuse vajadus, mida pakub inimestevaheline kommunikatsioon ning seega muutub perekonna ja sõprade toetus eriti oluliseks.

Seoses teisel elupoolel toimuva arenguetapiga, mil tõmbutakse sissepoole, taandavad vanemad inimesed end teadlikult aktiivsetest suhtlussidemetest. Cumming ja Henry (1961) Richardson ja Barusch (2006) kaudu kirjutavad, et vanemad inimesed pöörduvad rohkem enesesse, loobuvad järk-järgult erinevatest rollidest ning vähendavad aktiivset osalust. Tulviste (2016) selgitab, et

eakate sotsiaalne võrgustik (inimeste arv, kellega läbi käiakse) on väiksem kui noorematel inimestel. Lapse- ja noorukieas on kerge uusi kontakte luua ning läbi käiakse paljudega, ka nendega, kellega eriti lähedased ei olda. Vanemas eas hoitakse end maailma asjadega kursis pigem lugedes ja suheldakse vaid kõige lähedasematega. Baltes ja Carstensen (1996) Richardson ja Barusch (2006) kaudu leiavad, et vanemad inimesed selekteerivad sotsiaalseid suhteid, mis tähendab, et lävitakse vaid nendega, kes pakuvad emotsionaalset tuge ning taandutakse suhtlussidemeist, millele pühendumine ja ajakulu ei kompenseeri saadavat sotsiaalset tulu.

See, mil viisil jätkatakse vanemas eas aktiivset osalust, sõltub inimese eelnevast elukäigust. Baltes ja Smith (1999) Richardson ja Barusch (2006) kaudu leiavad, et mitmetes erinevates rollides olemine nooremas ja keskeas aitab kaasa hilisema elu kriiside üleminekule. See tähendab, et need, kes on olnud tegusad ka väljaspool perekonda ja tööst vabal ajal, jätkavad aktiivset elu ka vanemas eas ning kohanevad rollimuutustega paremini. Wienclaw (2015) selgitab, et eneseteadlikud vanemad inimesed otsustavad sageli eelpensionile või pensionile jäämise kasuks, sest näevad selles võimalust oma elu rikastamiseks. Vaba aeg annab võimaluse keskenduda teistele rollidele, mis on seotud näiteks hobidega ning uute eesmärkide ja väljakutsetega.

1.1.3 Vananemise sotsioloogia

Inimese arenemist, toimetulekut ja ka vananemist kujundab suurel määral keskkond, kus ta elab. Riley (1987) selgitab, et nii inimene ise kui ka ühiskond on pidevas muutumises, mistõttu mõjutavad sotsiaalsed muutused ja vananemine teineteist vastastikku ning üht ei saa täielikult mõista teist arvesse võtmata. Vanemaks saades läbivad inimesed lapsepõlve ja pereelu etappe, haridus- ja karjäärivalikuid ning kohanduvad sellest tulenevalt pidevalt uute rollidega. See toimub isiklike valikute alusel, kuid on seotud sotsiaalses struktuuris sisalduvate reeglite, väärtuste, käitumisharjumiste ja võimalustega (Riley, 1987).

Ühiskonna mõjude paremaks mõistmiseks käsitletakse inimesi kohortide kaupa ehk

ühiskonnaliikmete vanuselise jaotumise alusel. Kohortidesse kuuluvad inimesed moodustavad ühiskonnas erinevate vanuste kihid (lapsed, teismelised, täiskasvanud, eakad) ning omavad erinevaid ajaloolisi kogemusi sõltuvalt sellest, millega nende kohort on kokku puutunud. Kuna ühiskond muutub, vananevad erinevate kohortide inimesed erineval moel ning sotsiaalsed muutused mõjutavad vananemise protsessi. Teatud ajahetkedel võivad ühiskondlikud muutused mõjutada inimese arengut teravamalt kui indiviidist tulenevad. Nii võivad näiteks poliitilisest olukorrast tulenevad asjaolud nagu sõda ja repressioonid kahjustada isiksuse arengut, kui sellega seoses on toimunud muutused perekonnas ja teistes elu aspektides ning see jääb inimest mõjutama kogu elukaare ulatuses (Riley, 1987).

Ühiskonnas valitsevad normid kujundavad samuti inimese arengut. Kronoloogilise vanuse muutuse tõttu hakatakse üha enam vananemist tunnetama ning see, kuidas inimene enda jaoks vananemist mõtestab, sõltub lisaks individuaalsetele aspektidele ka ühiskonna suhtumisest (Diehl ja Wahl, 2010). Tambaum (2016) selgitab, et kapitalistlikus turumajanduses hinnatakse inimest tema potentsiaali alusel ning on levinud stereotüübid, mis iseloomustavad vanemaealisi haigete, teistest sõltuvate, seniilsete, aoseksuaalsete, sotsiaalselt isoleeritute, füüsiliselt mitteaktiivsete, rumalate, kurvameelsete, arenemisvõimetute, töötamiseks sobimatute, isikupäratute inimestena. Stereotüübid kuuluvad eakaid negatiivselt iseloomustavasse diskursusesse. Diskursused loovad raamistiku, milles inimesed toimivad ja millele igapäevaelus toetuvad. Westerhof ja Tulle (2007) selgitavad, et vananemise valdkonnas annavad diskursused ette eale vastavaid normatiivseid eeldusi ja identiteete, mis on mõjutatud meditsiini, meedia ja sotsiaalpoliitika poolt. Erinevate vanusegruppide kronoloogiline eristamine seadusandluses on kogu elukaare muutnud sotsiaalseks institutsiooniks. Sellest tulenevalt on inimese elukaar konstrueeritud kolmikstruktuurist (haridus – töötamine – pension), mis kirjeldab erinevas vanuses inimeste sotsiaalseid suhteid ühiskonnaga ja indiviidi elu ajalist mõõdet, kus vanemat iga käsitletakse eraldi eluperioodina. Ka Tulviste (2016) leiab, et stereotüüpset suhtumist toetab ühiskonna institutsionaliseeritus. Erinevas vanuses inimesed on jaotunud vanuse järgi: lapsed käivad lasteaias ja koolis, täiskasvanud tööl, eakad inimesed on hooldekodudes, mistõttu puutuvad noored vanemate inimestega vähe kokku (Tulviste, 2016). Tambaum (2016) toob välja, et stereotüübid on varjatud olemusega ning noored võivad neid edasi kanda, kuigi nende suhtumine vanemaealistesse on positiivne. Samas jõuavad

nad ka ise suure tõenäosusega vanemasse ikka ja siis töötab suhtumine vanemaealistesse nõ seestpoolt kaasa ehk eakamaks saades võetakse omaks varasemalt välja kujunenud negatiivsed stereotüübid. Teisalt ei ela need noored vanemaks saades enam samas ühiskonnas, kus nad oma elu alustasid. Viimase saja aasta jooksul on ühiskond palju muutunud. Seoses meditsiini arenguga on inimeste eluiga järjest pikenenud, tõusnud on haridustase, aina kauem viibitakse tööturul (pensioniea tõus viimastel kümnenditel) ning toimunud on muutused perestruktuurides – elatakse kauem, kuid sünnitatakse vähem ja hiljem, tõusnud on abielulahutuste arv. See on loonud hilisemale elueale uue tähenduse, mis käsitleb vananemist võimalusi täis eluperioodina. Eakamaks saades tuleb kohaneda uute normide ja väärtustega ning muuta õpitud käitumismustreid. Struktuurist sõltuv ühiskond on aga eakatele sobivate rollide pakkumisel maha jäänud (Riley, 1987).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et vananemise mõistmiseks tuleb hinnata nii bioloogilisi, psühholoogilisi, sotsiaalseid kui sotsioloogilisi aspekte, sest need on omavahel tihedalt seotud. Näiteks võib tervislikel põhjustel (bioloogiline tasand) suurenda sotsiaalse isolatsiooni ja tõrjutuse oht (psühhosotsiaalne tasand), kuna loobutakse üha enam aktiivsetest tegevustest ja kogukonnaelus osalemisest (Kutsar ja Trumm, 2010). Tööelust loobumine (muutus psühhosotsiaalses süsteemis) võib pärssida arengut (eriti meeste puhul) ja tuua esile negatiivseid muutusi teistes dimensioonides: bioloogilises (stress – somaatilised haigused), psühholoogilises (minakäsitus – eneseväärikuse langus) ning sotsiaalses (isolatsioon ühiskonnast) (Richardson ja Barusch, 2006). Ka Tulviste (2016) kirjutab, et enesemääratluses on tavaliselt olulisel kohal töö. Pensionile minnes ei kaota inimene üksnes tööd, vaid ära jäävad ühised ettevõtmised töökaaslastega, tööga seotud suhtlemine, põnevad väljakutsed, ilma võidakse jääda sekretärist ja ametiautost. Eestis välja antud artiklite kogumikus Mees sotsiaaluuringu subjektina (2007) tuuakse välja, et kogukonnas on ajaloo ja kultuuri poolt mõjutatud ühiskondlike suhete kontekstis loodud sugupooltele vastavad õigused, kohustused, normid, stereotüübid ja ootused. Maskuliinne mees peab ühiskonnas aktsepteeritud arusaama kohaselt olema agressiivne, emotsioonivaba, domineeriv ning saavutustele ja karjäärile orienteeritud perekonna ülalpidaja. Ette antud rollist kõrvalekalduvus võib tuua kaasa nii madala ühiskondliku positsiooni (mitteaktsepteerimise) kui ka inimese enda ebakindluse, madala enesehinnangu ja probleemse ennasthävitava käitumise.

Eesti ühiskonnas märgatav maskuliinsuse kriis väljendub meeste lühemas elueas, riskikäitumises, tööalases stressis, ebatervislikes eluviisides, suitsiidides, südamehaigustes ning lähedaste suhete katkemises (Mees sotsiaaluuringu ..., 2007).

Teisalt tunnevad paljud inimesed vananedes elukvaliteedi paranemist, mida võivad toetada pensionipõlvega kaasnev valikuvabadus ja suhete kvaliteetsus. Elukaare käsitus kirjeldab inimese kasvamist ja arenemist kogu elu jooksul, keskendudes süvitsi kindlatele vanusega seostatud eluperioodidele ja järjestikuste oskuste omandamisele. Samas leiab Nelson (2005), et kronoloogiline ja elukaarest tulenev jaotus ei ole vanemaealiste käsitlemise puhul otstarbekas, sest seab vananemisele eesmärgistatud ootused, mis võivad pärssida inimese jätkusuutlikku arengut. Tuginedes asjaolule, et täiskasvanud ei liigu elukaarel ühtses tempos ning eakamaks saades erinevad inimesed ka kohortide siseselt üha enam, oleks õigem vaadelda vananemist läbi funktsionaalse vanuse. Saks (2016) väidab, et funktsionaalne vanus, mis ühendab endas nii bioloogilise, psühholoogilise kui ka sotsiaalse vanuse, on parim viis inimese iseloomustamiseks ning näitab, mida inimene suudab ja tahab teha, kellega läviv ja missugustes tegevustes osaleb. Samas ei ole funktsionaalset vanust lihtne hinnata. Hea võimalus mõista inimese vananemise kogemust on teha seda läbi säilenõtkuse raamistiku. Tulviste (2016) toob välja, et eaka inimese elus ja tegevustes on olulised sisemised kogemused ja motivatsioon ning isegi raskete tervisehäirete korral, millega kaasneb sõltuvus teistest, on inimene siiski võimeline end vaimselt rikka ja teistega lähedasena tundma.

1.2 Säilenõtkus

Säilenõtkuse (ingl k *resilience*) puhul keskendutakse puudujääkide ja patoloogiate asemel eelkõige inimese tugevustele ja ressurssidele ning pannakse rõhku heale vaimsele tervisele ja edukale toimimisele (Patterson, 2002). Lisaks on säilenõtkuse puhul tegemist optimistliku komponendiga psühhopatoloogias, kus inimese arengus keskendutakse riskide väljaselgitamisele ja kaitsvatele faktoritele, mis toetavad võimekust raskustega toime tulla (Wild, Wiles ja Allen, 2013). Säilenõtkust kirjeldatakse kui indiviidi edukat kohanemist raskustega, üle saamist

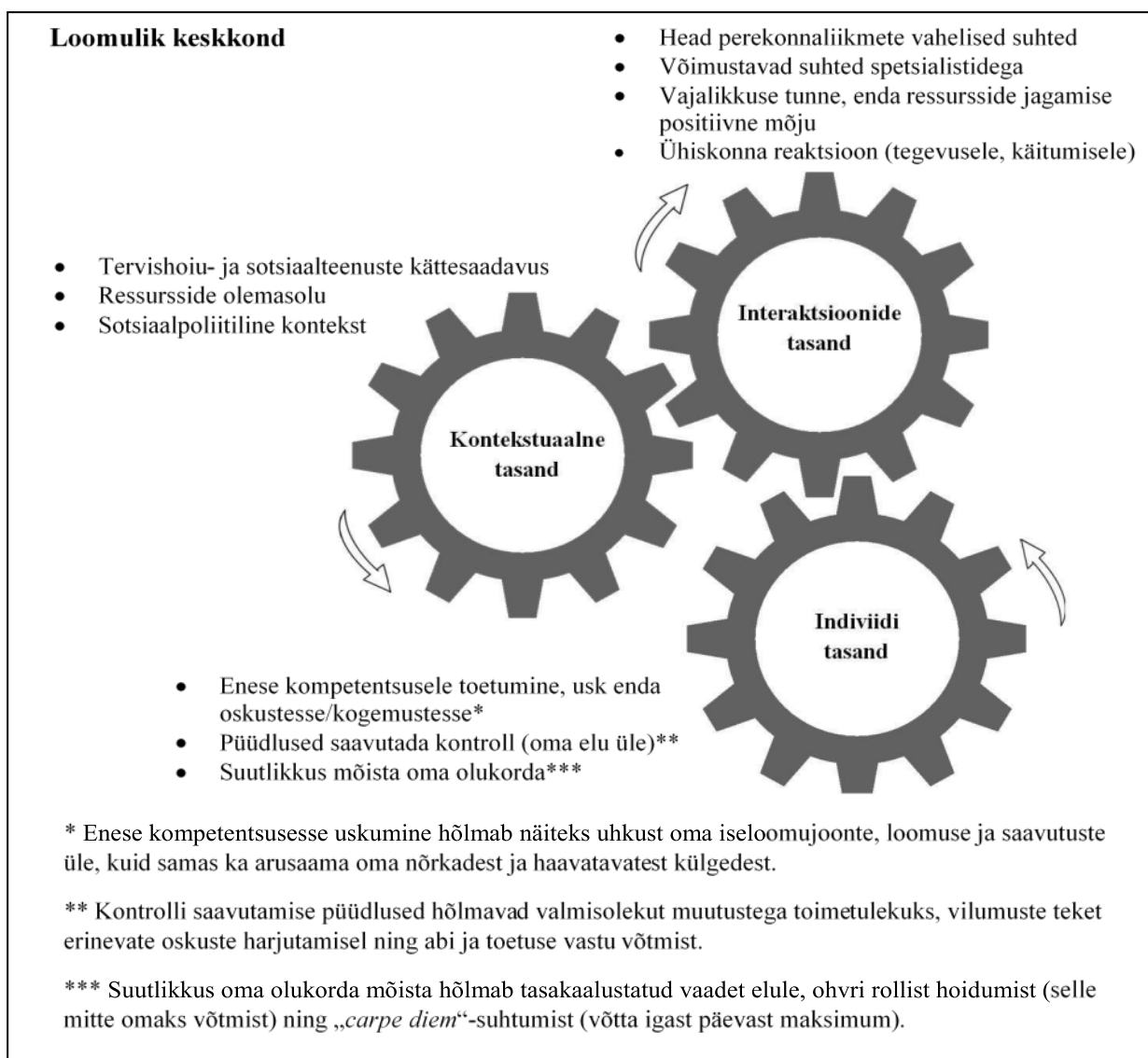
traumast või raskustest, arenguülesannete võimalikku üliedukat täitmist raskustele vaatamata ning dünaamiliste arenguprotsesside käigus ebasoodsates tingimustes toimimist (Punamäki, 2006). Kuigi säilenõtkuse teooria ei tulene otseselt elukaare teooriast, on ka see seotud inimese arenguga, kuid võrreldes elukaare teooriaga vaadeldakse rohkem keskkonna ja indiviidi vahelisi suhteid – keskkonnast tulenevaid raskusi ja inimese kaitsvaid omadusi ehk kaitsemehhanisme (Smith-Osborne, 2007). Elukaare teooria negatiivseteks aspektideks on eluetappide jäikus ja kindlaraamilisus (kõik inimesed ei vasta kronoloogilistele ootustele) ning suutmatuse selgitada, kuidas toimuvad muutused ühest eluetapist teise liikumisel (perioodide vahetumisel kogetakse ebastabiilsust ja iga perioodiga seotud kindlate (elu)oskuste omandamine läbi isikliku konflikti viib edasi järgmisse perioodi). Säilenõtkuse teooria on laiahaardelisem ja vaatleb positiivset kohanemist (kaitsvate tegurite esile kerkimist) märkimisväärsete muutuste korral. Säilenõtkust võib vaadelda sillana arengu ja toimetulemise vahel ning selle puhul moodustavad tuumiku kaks kooseksisteerivat mõistet: 1) arvestatava (arengulise) ohu või riski olemasolu antud inimese toimetulekule ning 2) inimesega seotud positiivse kohanemise tegurid. Kui risk inimese elule või toimumisele on stressirohke, aktiveeruvad erinevad toimetulemise protsessid (Janssen, Regenmortel ja Abma, 2011).

Säilenõtkuse teooria keskseteks mõisteteks ongi riskifaktorid, haavatavusega seotud faktorid ja kaitsvad tegurid. **Riskifaktoreid** võib kirjeldada kui: 1) muutust sisaldavaid sündmusi või tingimusi, millel on empiirilisel tõestatud seos psühhopaatoloogiate, haiguste või arenguhäiretega või 2) faktoreid, mis kahandavad vastupanuvõimet stressoritele ja muutustele. **Haavatavusega** seotud faktorid on näiteks geneetilised eeldused, keskkonnast tulenevad või bioloogilised puudujäägid, mille tõttu on inimesed vastuvõtlikumad ja tundlikumad stressoritele ja riskifaktoritele ning mistõttu nad ka reageerivad neile tugevamalt. **Kaitsvad tegurid** on isiksusest ja keskkonnast tulenevad omadused ja sekkumismeetodid, mis suurendavad inimeste vastupanuvõimet või maandavad riskifaktorite mõju ja negatiivseid reaktsioone riskifaktoritele, tugevdavad säilenõtkuse omadusi ja loovad võimalusi raskustest edukalt välja tulla (Smith-Osborne, 2007). Säilenõtkuse protsess hõlmab seega suhtlust mitmete süsteemitasandite vahel ning kaitsvad tegurid võivad sisalduda nii indiviidis, peres kui ka kogukonnas. Stressi- ja toimetulekuteooria kontekstis võibki säilenõtkusest rääkida kui inimese reageerimisest

stressifaktoritele ja stressist taastumisele. Stressiteooria käsitluses rõhutatakse säilenõtkuse puhul veelgi enam kogu konteksti olulisust, kuna kogukondlik ja kultuuriline tasand mõjutavad stressitaset, stressiallikate põhjuseid ning seda, mil viisil inimene stressirohkes olukorras toimib (Patterson, 2002).

Algselt hakati säilenõtkust uurima seoses lastega, kuid järjest enam on seda laiendatud ka teistele vanusegruppidele. Säilenõtkuse teooria algusaegadel püüti välja selgitada, mil moel riskigrupis olnud lapsed, näiteks need, kes on üle elanud sõja, on sellest üle saanud ja täiskasvanuikka jõudes edukalt toime tulnud. Uuringud kinnitasid laste, teismeliste ja noorte hulgas positiivseid seoseid spirituaalsuse, sotsiaalse tugivõrgustiku, sotsiaalse kapitali, sissetuleku ja iseloomuomadustega, mis tõstavad suutlikkust riskiteguritega toime tulla. Säilenõtkuse teooria algusaastatel pööratigi rohkem tähelepanu individuaalsetele iseloomuomadustele ja lapsepõlve mõjutavatele teguritele, mis on säilenõtkuse aluseks ja otseseks mõjutajaks (Smith-Osborne, 2007). Üha enam kogub säilenõtkus populaarsust ka vananemisega seonduvates uuringutes, sest kajastab muutustega toimetuleku võimet vanemas eas ning hilisemate arenguetappide/kriiside läbimist. Demakakos jt (2008) viisid läbi säilenõtkusega seonduva uuringu üle 54-aastaste inimeste seas ja leidsid, et säilenõtkus kasvab koos eaga ning seda läbi eduka raskustega toimetuleku. Varasemas elus eluraskusi kogedes ja nendega edukalt toime tulles kohanetakse ka vananemisega kaasnevate muutustega paremini. Samuti toodi uuringus välja, et säilenõtkemate vanemate inimeste areng on järjepidev, nad on eluga rahulolevamad ning neil on kõrgem elukvaliteet. Säilenõtkuse hindamisel ei ole aga õige keskenduda ainult individuaalsetele omadustele (käitumisele, iseloomule jms), vaid säilenõtkust tuleb vaadelda kui multidimensionaalset ja elukestvat protsessi (Wild jt, 2013). Vaatamata raskustele mõnedes eluvaldkondades (finantsilises, tervisega seonduvas) võivad vanemad inimesed olla siiski väga säilenõtked, kui jõuallikad pärinevad muudest dimensioonidest (sotsiaalsest, kontekstuaalsest). Ka erinevad vanemaaliste säilenõtkust käsitlevad uuringud toovad esile inimest ümbritseva keskkonna olulisuse. Näiteks leiavad Wiles, Wild, Kerse ja Allen (2012), kes uurisid säilenõtkusega seonduvat Uus-Meremaa 56-92-aastaste seas, et säilenõtkus on hea viis vananemise kontseptualiseerimiseks. Hea kohanemine vananemisega ei ole seotud ainult inimese isiksusega, vaid hõlmab suhteid teistega, kogukonna toetust ning riigi poolt pakutavaid võimalusi ja teenuseid. Ka Wong jt (2014), kes uurisid 98-100-

aastaste elukvaliteeti Hongkongis, toovad esile, et vananemisega toimetulekut mõjutavad lisaks psühholoogilistele ka sotsiaalsed aspektid ning ühiskonnast tulenevad normid ja väärtused. Janssen jt (2011) uurisid säilenõtkust Madalmaades üle 55-aastaste inimeste seas ja leidsid, et vananemisel tõusevad esile kolm peamist tasandit, mis pakuvad toetavaid ressursse muutustega kohanemisel. Need on individuaalne, interaktsionaalne ja kontekstuaalne tasand. Inimeste tema loomulikus keskkonnas vaadeldes peavad säilenõtkuse arenemiseks eelnevad kolm tasandit omavahel sobivalt haakuma (kujutatud joonisel 1 hammasratastena) (Janssen jt, 2011).



Joonis 1. Säilenõtkuse jõuallikad (Janssen jt, 2011).

1.2.1 Indiviidi tasand

Toimetulek vanemas eas sõltub sellest, mil viisil inimene ületab vanema eaga kaasnevad muutused ja kriisid ning enese jaoks vananemist mõtestab ehk missuguse tähenduse ta vananemisprotsessis oma elule annab. Indiviidi tasand kajastab eakate isiksusest tulenevaid aspekte, mis toimetulekut toetavad. Indiviidi tasandi võib jagada kolmeks: usk iseenda kompetentsusesse, kontrolli saavutamise püüdlus ning suutlikkus oma olukorda analüüsida (Janssen jt, 2011).

- **Usk iseenda kompetentsusesse** hõlmab uhkusetunnet enda omaduste ja loomuse üle ning enda nõrkade külgede aktsepteerimist. Väga oluliseks vananemisega kohanemise aspektiks on eneseteadlikkus. Mitmed vanemaealiste seas läbi viidud uuringud toovad esile, et positiivsele vananemise käsitlemisele ja elu perspektiivikusele loovad eelduse nii inimese omadused, eelnev elukäik kui ka kõrge iseseisvuse ehk autonoomia tase. Nii peegeldub Janssen jt (2011), Wiles jt (2012) ning Wong jt (2014) uuringutes, et ebakindlatel perioodidel hakkama saamisele aitavad kaasa positiivne ellusuhtumine, muretu loomus, ekstravertsus, empaatiavõimelisus, leplikkus, tasakaalukus, spirituaalsus, religioossus, eksistentsiaalne üksindus, realistlik vaade elule ning kognitiivne võimekus. Ka enese nõrkade külgedega leppimine on olulisel kohal. Oma nõrkusi aktsepteerides kohanetakse paremini eaga kaasnevate piirangutega ning see toetab probleemidest rääkimist ja abi vastu võtmist (Janssen jt, 2011; Wiles jt, 2012; Wong jt, 2014). Rõhutatakse, et positiivne eaga kaasnevate muutustega kohanemine on seotud eelkõige inimese iseseisvusega (Wiles jt, 2012; Janssen jt, 2011). Autonoomia seisukohalt on oluline usk enesesse ja oma võimetusse ning võime kujundada oma elu vastavalt omaenda nägemusele. Wong jt (2014) leidsid, et iseseisvuse säilitamine ebakindlatel perioodidel aitab kaasa elu mõtestamisele ja edasisele positiivsele arengule vanemas eas. Diehl ja Wahl (2010) selgitavad, et iseseisvus aitab kaasa vananemise tõlgendamisele, raskuste ületamisele ja toimetulekule vanemas eas. Inimese autonoomia tase eakamana sõltub aga temast endast ja senisest elust. Näiteks mõjutavad iseseisvuse kujunemist sotsiaaldemograafilised näitajad (vanus, sugu, haridus, sotsiaalmajanduslik staatus, elukorraldus) ning bioloogilised (tervislik seisund varasemas elus ja momendil, pärilikkus) ja psühholoogilised (iseloome, omadused, toimetulekuvõime, kognitiivne võimekus)

aspektid. Iseseisvas vananemisega kohanemise protsessis tõusevad esile elus aset leidnud sündmused, elukogemused, eesmärgid, olukorra tõlgendamisoskus ning vananemisega seotud stereotüübid. Viis, kuidas inimene iseseisvalt vananemisega seonduvaid muutusi tõlgendab ja mõtestab, määrab, mil moel ta vananemisse suhtub ja edaspidi käituma hakkab. Positiivse lahenduse puhul tõuseb inimese funktsionaalne ja vaimne võimekus ning kaasatus ehk aktiivne osalus elus (Diehl ja Wahl, 2010).

- **Kontrolli saavutamise püüdluse** alltasandi puhul nähaksegi valmisolekut tulla toime võimalike muutuste ja kaotustega, vilumuse teket oskuste harjutamisel ning abi ja toetuse vastuvõtmist. Janssen jt (2011) toovad välja, et stressirohkete olukordadega toimetulekul võetakse ette aktiivseid samme, et edasist elu mõjutada. Näiteks seades eesmärgiks võimalikult pikaks ajaks iseseisva hakkamasaamise, vahetatakse sageli elukohta, et kulusid minimeerida või elada lähemal poodidele ja/või perekonnaliikmetele. Samuti sõlmivad paljud eakad kokkuleppeid naabrite, laste või sõpradega, et funktsionaalse võimekuse langedes tuge saada. Oma füüsilise ja vaimse vormi säilitamiseks ollakse aktiivsed ja motiveeritud vastavaid oskusi harjutades ning see pakub rahulolu ja tunnet, et suudetakse vastava käitumisega oma seisundit mõjutada (Janssen jt, 2011; Wiles jt, 2012). Marques jt (2011) kirjutavad, et eakad, kes integreerivad füüsiliselt aktiivseid tegevusi oma igapäevaellu, on tervemad ning suudavad paremini ja kauem iseseisvalt toime tulla. Samuti hoiavad tervislikud eluviisid ja kehaline aktiivsus aju töökorras. Ka intellektuaalseid võimeid on võimalik treenida, et tagada vaimne võimekus vanemas eas. Schaie (1986) Richardson ja Barusch (2006) kaudu leiab, et märkimisväärsed muutused intellektuaalsuses ei ilmne suuremal osal inimestest kuni hilise elufaasini, ent ilmnevad tegurite osas, mida ei kasutata ega hoita töös. Saks (2016) rõhutab, et vanus ei ole vaimse võimekuse puhul määrav ning vanemaealise inimese intellektuaalsus võib olla parem kui mõnel noorel või keskeas oleval inimesel. Samas toob ka tema välja, et vaimset võimekust on vanemas eas võimalik säilitada või tõsta, kasutades vastavaid meetodikaid ja tehnikaid. Ajutreeningu käsiraamat eakatele (2010) kirjeldab, et vananemisega kaasnevad muutused mälu töös on väga individuaalsed ja ilmnevad peamiselt meeldejätmises ja meeldetuletamises, kuid õppimisvõime säilib hilise eani. Mida rohkem on inimene varasemas elus õppinud, seda lihtsam on tal arusaamise protsessis märgata tuttavlikku ning see aitab ka kergemini õpitut mälu talletada.

Õppimise juures on tähtis eneseregulatsioon (motivatsioon ja kõva töö – oma tegevuse juhtimine, tähelepanelikkus, keskendumine). Vanemas eas on väga oluline aju pidev kasutamine enda harimiseks ning osalemine vaimset erksust nõudvates harrastustes (nt ristsõnad, mälumängud, sudokud jms) (Ajutreeningu käsiraamat ..., 2010).

Aktiivsuse säilitamist ja paremat toimetulekut vanemas eas toetavad ka abivahendid ja kõrvalabi. Janssen jt, (2011) leiavad, et abi ja toetuse vastuvõtmine abivahendite (ratastool, kõnniraam jms) ja hooldusabi näol ei ole kerge, sest see viitab tervisliku seisundi nõrgenemisele ja kartusele, et ümbritsevad inimesed reageerivad sellele negatiivselt. Samas, saades üle takistustest kõrvalabi kasutamise suhtes, suhtumine neisse muutub ning hakatakse tunnetatama positiivseid aspekte – parem toimetulek, aktiivsuse säilitamine, liikumisprobleemide vähenemine ning ümbritsevate inimeste mõistev suhtumine (nt kui sõidutee ületamine võtab kauem aega) (Janssen jt, 2011).

- **Suutlikkus oma olukorda analüüsida** hõlmab tasakaalustatud vaadet elule, ohvri rolli vältimist ja püüdlust võtta igast päevast maksimum. Janssen jt (2011) ning Wiles jt (2012) leiavad, et analüüsioskus aitab säilitada tasakaalustatud vaadet elule ning on abiks erinevate toimetulekuvärside otsimisel. Tagasivaade oma elule, mis on sisaldanud nii positiivseid kui ka negatiivseid sündmusi, aitab näha tulevikuperspektiivi suuremas plaanis ning väldib olukorda, kus negatiivsed muutused hakkavad inimest mõjutama. Nii näiteks ei võeta omaks abitust ega ohvri rolli, vaid jäädakse positiivseks ja keskendutakse sellele, mida veel suudetakse teha. Ehkki paljude eakate jaoks on keeruline kirjeldada tulevikku, ollakse siiski võimelised elu nautima (*carpe diem* – „püüa päeva“-filosoofia) ning igapäevaelust rõõmu tundma (Janssen jt, 2011). Wiles jt (2012) kirjutavad, et kohanemisprotsessis on väga olulisel kohal suhtlemine teistega, sest see aitab kogeda positiivseid emotsioone ja sügavamalt mõtestada vananemisega seonduvaid tähendusi.

1.2.2 Interaktsioonide tasand

Interaktsioonide ehk suhete ja seotuse tasandit iseloomustab see, kuidas kogukonnas elavad eakad teistega suhtlevad. Suhtlustasand kirjeldab viise, kuidas tehakse koostööd ümbritsevate

inimestega oma eesmärkide saavutamiseks ja igapäevaelule tähenduse andmiseks, aga ka seda, mil moel toetab sotsiaalne keskkond individuaalse tasandi jõuallikaid. Interaktsioonide tasand hõlmab positiivseid suhteid elukaaslaste/abikaasade, lähedaste, sõprade, naabrite ja teiste kogukonnaliikmetega ning võimustavaid suhteid spetsialistidega, ressursside jagamise positiivset mõju ning sotsiaalse ja ümbritseva keskkonna reaktsioone.

Head suhted aitavad inimestel tunda end osana tervikust ning on abiks nii emotsionaalse kui ka praktilise toetuse saamisel ja/või andmisel. Emotsionaalne toetus seisneb meeldivates tegevustes osalemises, koosolemise nautimises, ühisüritustest osavõtmises, väärtuste ja kogetu edasi andmises jms. Praktilist toetust nähakse abis, mis on seotud nii füüsiliste tegevustega (majapidamistööd, poes käimine jm) kui ka järelevalve vajadusega (Janssen jt, 2011). Toetav sotsiaalne võrgustik, nõ õigete inimeste kõrval elamine, läbikäimine sõprade, naabrite ja teistega on vananemisega kohanemise aluseks ning vähendab isoleeritust (Wong jt, 2014).

Pere toimetulekuvõimest sõltub, kuidas pere toimib ja raskustega kohaneb. Patterson (2002), kes on vaadelnud pere säilenõtkust stressi- ja toimetulekuteooria kontekstis, kirjeldab, et igapäevaelus toimivad pered suhteliselt sarnaste suhtlemismustrite järgi, üritades tasakaalustada raskusi ja olemasolevaid võimalusi, et olukorraga kohaneda. Siiski tuleb ette olukordi (nt kroonilise haiguse avaldumine), kus raskused ületavad perekonna valmisolekut ja võimalusi toimetulekuks. Sellisel juhul saab rääkida kriisist, mille jooksul võib pere olla segaduses ja vähem organiseeritud. Kriis on aga sageli oluliseks pöördepunktiks, tuues kaasa muutusi perestruktuuris, suhtlemismustrites või mõlemas. Kriis võib pere toimimist parandada või seda hoopis vähem efektiivsemaks muuta. Juhul, kui pere toimimine paraneb, saab rääkida pere säilenõtkusest. Võimalused raskusi ületada tulenevad kolmest tasandist: eraldiseisvatest pereliikmetest, perest kui ühtsest kogumist ning perest kui osast ümbritsevas kontekstis. Näiteks on puude diagnoosimine individuaalse tasandi, olukorrast tekkinud pinged peretasandi ning kogukonna suhtumine puudesse ümbritseva konteksti raskus. Viis, kuidas pere raskustega toime tuleb, sõltub pere ressurssidest (eelkõige psühhosotsiaalsest) ning käitumisest (mida raskustega toimetulekuks tehakse). Seega võib eelnevas kolmes tasandis, kus raskusi hinnati, näha ka võimalusi kriisi ületamiseks. Näiteks haritus (individuaalne tasand), ühtehoidvad suhted

perekonnas (peretasand) ja toimivad tervishoiuteenused (kontekstuaalne tasand) (Patterson, 2002).

Heas paarisuhtes on olulisteks komponentideks olla paindlik, toetav, kohanev ning ennast aktsepteeriv (Kutsar, 1999). Võime pakkuda partnerile lähedust seostub eneseidentiteediga, mille aluseks on enda omaduste, võimete ja piiride tunnetus. Eneseaustus annab kindlustunde teisi usaldada ning on heaks aluseks lähedusele teineteise vahel. Teineteise eest vastastikku hoolitsedes kogetakse paarisuhtes rahulolu. Vanemas eas, kui lapsed on juba iseseisvunud, tugevdab abikaasade/elukaaslaste vahelist läbisaamist ja muutustega kohanemist ühiste tegevuste leidmine ning aktiivsus ka kodust väljaspool (reisimine, ürituste külastamine, ühine suhtlusvõrgustik, regulaarne suhtlemine lastega/lastelastega) (Walsh, 2012). Sageli leiavad vanemad inimesed, et ei soovi lastele koormaks olla ja püüavad ise hakkama saada. Vanemate ja laste vastastikune suhtlemine ja toetus on aga väga oluline ning aitab kaasa põlvkondade vahelisele seotusele ja stereotüüpidest vabanemisele. Lisaks on tänu infotehnoloogia arengule (telefon, arvuti, internet) vanematel inimestel võimalik olla lähedastega tihedas kontaktis (Walsh, 2012). Laste ja lastelaste igapäevaeluga kursis olles tuntakse kaasatust. Samuti saavad eakad panustada nii materiaalse kui ka emotsionaalse ressursi näol. Lisaks materiaalsele (rahalisele) toetusele saavad eakad pakkuda ka emotsionaalset toetust (nõuanded) ning abi igapäevatoimingutes ja lastelaste eest hoolitsemisel, tänu millele on vanematel võimalik täiskohaga tööle asuda (Ingersoll-Dayton, Neal ja Hammer, 2001). Vanaisa roll võib meestele pakkuda rahulolu ja uusi kogemusi vanemas eas ning seda eriti juhtudel, kui varasemas elus ei ole neil olnud võimalik (nt töökohustuste tõttu) nii suurel määral lastele pühenduda. Samuti saavad vanavanemad panustada ajalise ressursi näol. Pühendades aega lastelaste eest hoolitsemisele, tuntakse end vajalikuna ning antakse edasi elukogemusi ja väärtushinnanguid, mis pakuvad pidepunkte tänapäeva ebakindlas maailmas. Koos aega veetes ja erinevaid kohti külastades õpetatakse lastelastele viisakust ja kombeid. Lähedastes perekondlikes suhetes olles saavad lapsed/lapselapsed pakkuda eakatele vanematele/vanavanematele vastu nii materiaalselt, füüsilist kui ka emotsionaalset toetust. See on omakorda abiks stereotüüpidest vabanemisele ja hoiab ära eakate riskikäitumise (nt autojuhtimine) (Walsh, 2012). Samuti vähendab tihe läbikäimine lastega eakate stressitaset ning toetavad suhted on abiks oma olukorra analüüsimisel

ja mõistmisel. Positiivsed suhted, mis pakuvad nii emotsionaalset kui ka praktilist tuge, panustavad eakate agentsusesse (enesemääramisse, eneseteadlikkusesse), tekitades tunde, et nad on oluline osa millestki suuremast (Janssen jt, 2011).

Ehkki paljud vanemaealised väärtustavad enim suhteid laste ja lastelastega, peetakse oluliseks läbikäimist sõprade, naabrite ja teiste kogukonnaliikmetega. Suheldes teiste kogukonnaliikmetega on võimalik jagada kogemusi, praktilist toetust ning olla ühenduses muu maailmaga (Wiles jt, 2012; Janssen jt, 2011; Wong jt, 2014). Vastastikune vastutuse kandmine ja solidaarsus on eakate jaoks väärtuseks. Lisaks moraalsele toetusele (nt leina ja lehestumise puhul) soovitakse teistele pakkuda ka praktilist abi (järelvalvega seonduv, vastavalt jõudlusele füüsilised tegevused jms) (Janssen jt, 2011).

Väga oluline on, et eakad ei suhtleks vaid kohordi siseselt (omaealistega), sest see kinnistab ühiskonnas levinud stereotüüpe eakate suhtes (haiged, nõrga tervisega, asekuaalsed, seniilsed, sõltuvad, mitteaktiivsed, rumalad, arenemisvõimetud, kurvameelsed, isoleeritud, töötamiseks sobimatud, isikupäratud). Tambaum (2016) kirjeldab, et erinevatesse gruppidesse (nt vana ja noor) kuuluvaid inimesi tajume üksteisest erinevamatenä, kui nad tegelikult on, ning samasse gruppi kuuluvaid inimesi (nt vana ja vana) tajume rohkem sarnastena. Kuigi eakamaks saades erinevad inimesed üksteisest üha enam, tajub end noorte gruppi paigutanud noorem inimene vanemaealisi ühesugustena ning annab oma hinnangu lähtuvalt sellest, missugused omadused ta eakate grupile omistab. Stereotüüpidest vabanemisele aitab kaasa, kui nooremad inimesed eakatega suheldes nõ pettuvad oma ootustes nende suhtes. Näiteks kui noor arvab, et eakad ei ole võimelised kasutama uut tehnoloogiat, kuid nähes, et vanem inimene seda siiski edukalt teeb, kujundatakse suhtumine eakatesse positiivsemaks (Tambaum, 2016). Seega on väga oluline integreerida erinevaid vanusegruppe, et murda ühiskonnas levinud stereotüüpe vanemaealistest.

Lisaks pere ja kogukonnaliikmetega suhtlemisele mõjutab eakate elukvaliteeti ka suhete kvaliteet spetsialistidega (Janssen jt, 2011). Erialatöötajatega kokku puutuvatele eakatele on kvaliteetse suhte märksõnadeks pühendumus ja usaldusväärsus. Ollakse seisukohal, et spetsialistid ei pea omama kõiki teadmisi, kuid peavad näitama üles huvi, aktiivset kuulamist ja leidma lahendusi võimalikult kiiresti (Janssen jt, 2011). Kahjuks mõjutavad ühiskonnas levinud vanemaealiste

stereotüübid ka erialatöötajate suhtumist ja käitumist. Paljud professionaalid suhtuvad vanemaealistesse klientidesse negatiivselt (stereotüüpidest lähtuvalt). Näiteks võivad arstid vanemaealiste patsientide diagnoosimisel seostada haigusi vananemise „loomuliku protsessiga” ning leida, et ravimine on mõttetu. Osteoporoosi, diabeeti ja vererõhktõbe seostatakse sageli vananemisega ega keskenduta piisavalt nende haiguste ennetamisele, vaid ravile. Ka psühhiaatriliste häirete puhul suunatakse vanemaealisi noortega võrreldes vähem erialaspetsialisti vastuvõtule ja seda isegi juhtudel, kui neil esinevad samad sümptomid ja kaebused (Nelson, 2005). Tambaum (2016) toob näite, kus valu puhul soovib arst eakal patsiendil passi vaadata, viidates, et kaebused on tingitud vanusest. Seesugune väljendusviis professionaali poolt loob inimesele võrdluse tema enda noorema „minaga” ning veenab inimest looma enda suhtes negatiivseid ootusi. Samuti on probleemiks liigselt hoolitsev käitumine haiglates ja hoolekandenasutustes, kus eaka eest tehakse ära tegevused, milleks ta on ise võimeline (stereotüüp: ta on vana, järelikult nõrk) (Tambaum, 2016). Sageli suhtuvad erialatöötajad eakatesse klientidesse kui lastesse, rääkides nendega aeglasemalt ja lihtsustatud viisil (Nelson, 2005; Tambaum, 2016). Puutudes pidevalt kokku kirjeldatud suhtumisega, võib vanem inimene võtta omaks sõltuva ja passiivse hoiaku, mistõttu ei tunne ta end enam täisväärtusliku ühiskonnaliikme ja täiskasvanuna. Sellest tulenevalt langeb tema sooritusvõime ja iseseisvus (Nelson, 2005). Eelnev näitab, et vanemaealiste puhul teatakse vähe vananemise laiemast käsitlest, mistõttu on väga tähtis, et erialatöötajad teadvustaksid hoiakuid vanemaealiste suhtes ja püüaksid neid eakate klientidega suheldes vältida.

1.2.3 Kontekstuaalne tasand

Kontekstuaalne ehk ühiskondlik tasand viitab laiemale sotsiaalpoliitilisele käsitlesele, mille eesmärgiks on tõsta elukvaliteeti ja soodustada kodanike osalemist ühiskonnaelus. Eesti aktiivsena vananemise arengukavas aastateks 2013-2020 (2013) on ühe eesmärgina kirjas, et vanemaealised on sotsiaalselt aktiivsed ja ühiskonda kaasatud. Sotsiaalne kaasatus omakorda tähendab inimeste võimalust osaleda täisväärtuslikult ühiskonnaelus ning pääseda ligi erinevatele ressurssidele ja hüvedele (Kutsar ja Trumm, 2010). Sotsiaalne kaasatus hõlmab seega ligipääsu

tervishoiu- ja sotsiaalteenustele, sotsiaalsetele ja materiaalselele ressurssidele ning sotsiaalpoliitiliste sammude mõjule kogukonnas elavatele eakatele (Janssen jt, 2011). Vanemas eas on olulised arstiabi kättesaadavus, riiklik hoolekandesüsteem ning aktiivset eluviisi toetavad teenused (raamatukogud, klubilised tegevused jms). Tagamaks, et pakutavad teenused ja ressursid oleksid kättesaadavad, on oluline infrastruktuuri ja füüsilise ligipääsetavusega seonduv – sõiduteede, kõnniteede olemasolu ja seisukord ning (ühis)transpordi kasutamise võimalus. Lisaks eluaseme asukohale mõjutab inimese elukvaliteeti ka elukeskkonnaga seonduv – elektri, vee, kanalisatsiooni jms olemasolu. Ka avalik ruum võib toetada võimalusi kodust väljaspool liikumiseks, näiteks pargialade, istepinkide ja kõnniteede näol (Wild jt, 2013).

Teenustest ja toetustest olulisem on eakate kohtlemine täisväärtuslike ühiskonnaliikmetena. Riigi poolt loodud seadusandlus ja poliitika ei tohi olla kujundatud negatiivsetest stereotüüpidest lähtuvalt. Kõige enam esineb ealist diskrimineerimist (vanuse alusel eristamist) tööturul, kus vanus 55 või rohkem eluaastat paneb töötaja tööle kandideerimisel ebasoodsasse olukorda. Levinud on valearusaam, et vananedes inimese töövõime väheneb, kuid see pole uurimustes kinnitust leidnud. Ehkki pensionisüsteem on muudetud paindlikuks (säilitatud võimalus töötada), on ka sellel diskrimineerimist toetav mõju – vanusega seotud majanduslik tugi rõhutab stereotüüpi vanemaealisest kui haprast ja sõltuvast inimesest (Tambaum, 2016). Seega on väga oluline teadvustada tervikliku vananemisega seonduvat ning tõsta teadlikkust vanuselisest diskrimineerimisest nii poliitika kujundajate ja eakatega tegelevate inimeste seas kui ka ühiskonnas laiemalt, et vältida negatiivsete stereotüüpide mõju ning tagada vanemaealiste iseseisev toimetulek ja parem elukvaliteet.

1.3 Narratiivid ja identiteet

Sõna „narratiiv“ tuleneb ladinakeelsetest sõnadest *narratio* (lugu) ja *narrare* (jutustama) ning kõige üldisemas tähenduses ongi narratiiv mistahes sidus lugu või jutustus (Coffey ja Atkinson, 1996, Linno ja Strömpl, 2012 kaudu). Lugude jutustamine on indiviidi „mina“ kujunemise seisukohalt vältimatu sotsiaalne oskus ning identiteedi kujunemise põhiline meede. Kaasates

minevikusündmusi ja kogemusi oleviku seisukohast tuleviku perspektiivi silmas pidades, antakse nähtustele, ümbritsevale maailmale, aktuaalsetele sündmustele, teiste ja enda tegevusele, üksteisele ja iseendale tähendusi, kui neid üksteisele esitledes lahti mõtestatakse. Kuna inimestevaheline suhtlemine ja lugude jutustamine on elus tavaline, jäi keele osatähtsus identiteedi kujunemisel uurijatele esmalt märkamatuks. Narratiivse pöörde toimumisega hakati tähelepanu pöörama tõlgenduste iseärasustele ning leiti, et minevikusündmusi ja ümbritsevaid nähtusi esitades mõtestatakse, hinnatakse ning muudetakse need tähendusrikkaks just lugude jutustamise kaudu. Ehkki narratiive esitatakse sündmuste tõepärase kirjeldusena, ei anna need edasi ümbritsevas maailmas toimuvat, vaid on individuaalsed ja väljendavad sündmuste, mõtete, tunnete jms tähendusi jutustaja jaoks, mistõttu on narratiiv jutustaja identiteedi peegeldus. Inimese viis maailma mõista sõltub ühiskonnast, kus ta elab, tema positsioonist selles, erinevatest rollidest ja funktsioonidest. Arusaamad, mis tunduvad isiklikena, on kujunenud teiste inimestega suheldes, olles osa laiemalt levinud arusaamadest. Inimene väljendab teistega suheldes millegi kohta arvamust, mis põhineb olemasoleval eelteadmisel või kellegi teise arvamusel. Teised võivad selle arvamusega nõustuda, selle tähelepanuta jätta, sellele vastu vaielda või seda oma vaatenurgast edasi anda. Nii toimub esmase arvamuse kinnitamine, eiramine, kõrvale jätmine või muutmine, mis on ühine tähenduse (taas)loomine (Strömpl, 2012; Linno ja Strömpl, 2012). Läbi narratiivse identiteedi leitakse ühiskonnaga ühine keel. Hea loo kriteeriumite hulka kuuluvad koherentsus, usutavus, eristatavus, avatus ja generatiivsus. Kui need on narratiivides tasakaalus, siis on võimalik lisada uusi kogemusi, tulla toime muutustega ning luua uusi tähendusi. (Bohlmeijer, Westerhof, Randall, Tromp ja Kenyon, 2010). Enamasti on levinud aramus narratiivse identiteedi konstrueerimisest hilises nooruki- või varajases täiskasvanueas (nt Eriksoni arenguteooria), kuid järjest enam on hakatud seda vaatlama elukestva protsessina, kuna olulised elusündmused ajendavad tõlgendamise protsesse, mille käigus võivad identiteedistruktuurid muutuda. Noorukieas edukalt lahendatud identiteedikriis on aluseks ülejäänud elu identiteedikriiside lahendamisele. Identiteedi arengus saab elukaare jooksul eristada valikute tegemise ja nendele pühendumise protsesse, mis viivad nelja võimaliku identiteedistaatuseni: identiteedi hajumine ehk rollisegadus, sundidentiteet, vaba katsetamise periood ja identiteedi omaksvõtmine. **Hajutatuse staatuses** ei suuda inimene omaks võtta ega huvitu süvitsi mõtestamisest, et ühele identiteedile pühenduda. **Sundidentiteedi staatuses** pühendutakse ühele

identiteedile, kuid ei tegeleta selle avastamisega (nt kui kritiseerimata võetakse üle põhimõtteid). **Vaba katsetamise staatuses** tegeletakse aktiivselt erinevate identiteetide avastamisega, kuid ei võeta neid veel täielikult omaks. **Omaksvõtmise staadiumisse** jõudnuna pühendutakse pärast avastamisperioodi ühele stabiilsele uskumuste, väärtuste ja eesmärkide süsteemile. Hästi arenenud identiteedistruktuur on paindlik, kus katsetamise või identiteedi otsimise ja omaksvõtmise staatused vahelduvad elukaare jooksul tsüklitena (Marcia, 1980, Bohlmeijer jt, 2010 kaudu).

Skultety ja Whitbourne (2004) leiavad, et identiteedi kujundamise areng, mis sobib keske ja hilise täiskasvanuea kirjeldamiseks, koosneb identiteedi sobitumisest, kohandamisest ja tasakaalust. **Identiteedi sobitumine** tähendab olemasoleva identiteedi säilitamist, valides ja tõlgendades informatsiooni nii, et see sobituks praeguse ettekujutusega iseendast (siia võivad kuuluda ka „mina“ kaitsed, nagu näiteks eitamine). **Identiteedi kohandamine** viitab identiteedi muutumisele uute kogemuste baasil (äärmuslikel juhtudel on inimene väga vastuvõtlik väliste mõjutajatele). Identiteedi arenguks on parim kahe eelkirjeldatud kujundamise koostõõju ehk **identiteedi tasakaal**. Tasakaalus identiteediga inimesed kohanevad hästi muutustega ja suudavad need enda identiteedi osaks võtta, säilitades stabiilsuse ja järjepidevuse (Skultety ja Whitbourne, 2004).

Stabiilsus ja paindlikkus näitavad pühendumist kindlatele väärtustele, tähendustele ja eesmärkidele, mis juhivad inimese elu, kaasavad sellesse elumuutustest tulenevaid uusi kogemusi ning leiavad nendest alternatiivseid tähendusi. Siiski ei tähenda narratiivi stabiilsus, et identiteedi loomise protsess on peatunud. Isegi stabiilse identiteedi säilitamine hõlmab pidevat tõlgendamist ja tähenduste loomist. Mõnel eluperioodil on inimesed avatunud uutele kogemustele ja elu lugude muutmisele, kus nähakse elu jätkuvana ning kaldutakse mineviku, oleviku ja tuleviku tõlgendamisele olemasolevate identiteedistruktuuride võtmes. Narratiivi kogetakse positiivsena juhul, kui ollakse piisavalt pühendunud, saavutatud on erinevad eesmärgid või kui elule tagasi vaatamise protsessi tulemuseks on vääriskustunne. Kui aga inimene tunneb, et elatud elu ei ole vastanud tema lootustele, identiteedi areng ei tuginenud tähendusrikastele väärtustele või kui veendutakse, et muutusteks on liiga hilja, on selle tulemuseks negatiivne narratiivi lõpetamine positiivse asemel (Bohlmeijer jt, 2010). Freeman (2011) selgitab, et vanema ea üheks

keerulisemaks arenguülesandeks on kohanemine. Narratiivid, mis kannavad endas stabiilsuse ja jätkusuutlikkuse põhimõtteid, löövad kõikuma, kui inimese ellu saabub kriis. Selleks võib olla näiteks elukoha vahetus, pensionile jäämine, lähedase kaotus, tervisliku seisundi halvenemine või autonoomia vähenemine. Need sündmused ei kajastu ainult uute kogemustena, vaid tõstatavad küsimusi ka varem toiminud narratiivide kohta (Freeman, 2011). Muutuste ja kriisidega kohanemine ja toimetulek nõuab nii kogemuste integreerimist elu loosse kui ka kogu identiteediga seotud narratiivse raamistiku ülevaatamist, mis on mõjutatud erinevatest teguritest.

Kogemuste isikustamise protsessi mõjutavad kolm tasandit. **Esimene tasand** hõlmab inimese kontekstualiseerimata iseloomuomadusi, näiteks käitumine sõltumata olukorrast ning üldised isiksuse jooned (ekstravertsus, avatus, kohanemisvõime, kohusetunne, neurotilisus jne). **Teine tasand** sisaldab konteksti, mis on seotud aja, koha ja sotsiaalsete rollidega. **Kolmas tasand** kätkeb arenevaid narratiive, millesse on kaasatud minevik, olevik ja tulevik ning siin annab ka inimene endale tähenduse. Kogu eelnev protsess käsitleb muutuste konstrueerimist ja mõistmist iseenda omadena (kogemuste omaks võtmine, enda loo osaks tunnistamine), aga ka nende sünteesimist, reflekteerimist ja vaatlemist viisil, mis teevad nad enda omaks (McAdams, 1996). See võib osutada raskeks, kui domineerivad sotsiaalsed struktuurid, kultuurilised narratiivid ja sotsiaalsed suhted seda ei toeta. Kui eakad ei ole võimelised oma elu lugu redigeerima, võib neis tekkida eksistentsiaalne meeleheide ehk leitakse, et elul ei ole enam tähendust ja tulevik ei paku uusi võimalusi. Sellisel juhul saab rääkida narratiivi ennatlikust sulgemisest (Bohlmeijer jt, 2010).

Narratiivi ennatlik sulgemine

Bohlmeijer jt (2010) kirjutavad, et narratiivi ennatlikku sulgemist (ingl k *narrative foreclosure*) võib defineerida kui veendumust, et uued kogemused, tõlgendused ja pühendumised pole võimalikud ega muuda inimese elu lugu ega tähendust. Seda iseloomustab keskendumine olemasolevale, omaks võetud identiteediosadele ja -struktuuridele ning muutuste suhtes ollakse jäigad. Teisisõnu on tavapärane narratiivi pideva loomise protsess peatunud. Kui hea lugu kaasab

nii reflekteeritud minevikku ja oodatud tulevikku, siis narratiivi ennatliku sulgemise puhul puudub ajaline mõõde (Wong, 1995). Inimene on veendunud, et tulevik ei too enam tähendusrikkaid sündmusi ega kogemusi, tal puudub lootus ja võime isiklikke eesmärke saavutada. Mineviku puhul käsitlevad ennatlikult suletud narratiivid pidevaid meenutusi kahetsusväärsetest eluperioodidest või äärmiselt nostalgilistest sündmustest ning meenutamist ja taastõlgendamist ei nähta elu narratiivi loomisel abistava ega tähendusrikkana.

Randall ja McKim (2008) selgitavad, et narratiivi ennatlik sulgemine on enam kui inimese tõlgendus oma elust, sest arvesse tuleb võtta keskkonna rolli elu lugude kujunemisel. Inimesed, kelle läheduses indiviidid vananevad, on samuti nende elu lugude kaasautoriteks. Nii võib näiteks juhtuda, et olulised inimesed elus piiravad eakate narratiivi arengut või on narratiivi arengut suunates domineerivad, öeldes, mida mõelda, kuidas käituda ning püüdes veenda, et nende seisukohad on ainuõiged.

Narratiivi ennatlikku sulgemist mõjutavad ühiskonnas levinud stereotüübid ja diskursused, mis annavad vananemise valdkonnas ette rühma eale vastavaid normatiivseid eeldusi ja identiteete. Eakad võtavad oma narratiividesse omaks kogemused, mida mõjutavad ühiskonnas laiemalt levinud hoiakud ja uskumused, aga ka stereotüübid. Domineeriv diskursus vananemisest kui taandumisest ja eraldumist nõudvast eluperioodist, kus puuduvad tähendusrikkad rollid ning ollakse sõltuvad, võib viia narratiivi ennatliku sulgemiseni. Sellisel juhul ei ole eakas inimene enam iseseisev ning näeb vananemist pigem passiivse protsessina, mille lõpp on ette teada ja mis kestab, kuni aeg saab otsa (Bohlmeijer jt, 2010).

Samas jääb ka narratiivi ennatliku sulgemise olukorras lootus narratiive taasavada. Taasavamise teraapiline väljakutse seisneb indiviidi veenmises, et tema uskumus, kus tulevik ei ole olevikust erinev, võib olla põhjendamatult ning arvamus, et on liiga hilja, on ennatlik (Freeman, 2011). Seega peaksid inimesed, kes vanemate inimestega kokku puutuvad, nendega suheldes vältima juhtivat dominantset stiili ja aitama hoida eakate narratiive avatuna. Üheks võimaluseks on aidata vanemaealisel inimesel oma elu mõtestada, peegeldades, et elu on elamist väärt ning võib pakkuda veel palju nauditavaid hetki. Samuti peab uurija narratiivuuringutes teadvustama oma rolli ning ka see võib inimesele pakkuda terapeutilist mõju.

1.3.1 Narratiivuurimus

Narratiivide olulisus seisneb selles, et need on osa inimese terviklikust olemusest ehk sellest, kes ta on ja mida teeb (Smith ja Sparkes, 2008). Lugu, mida inimene iseenda kohta räägib, peegeldab tema tõelist olemust. Enese kohta räägitud lugude kaudu on võimalik teada saada, kuidas inimene oma elu etappides erinevate ülesannetega toime tuleb ja mida see toimetulek talle tähendab (McAdams, 2006). Seega on narratiiv uurija seisukohast parimaks viisiks pääseda ligi inimeste sisemaailmale ning saada teada, kuidas on inimesed oma kogemusi läbi aja mõtestanud.

Lugu, mida enese kohta räägitakse, peegeldab identiteeti (käitumist, elumõtet, moraali, väärtusi, emotsioone) ning seda, kuidas kogemusi on konstrueeritud ja konstrueeritakse. Identiteedid on sotsiaalselt konstrueeritud ning need ei eksisteeri väljaspool kultuuri. Kultuur peegeldub inimeste lugudes ehk „räägib” läbi inimese loo, mis tähendab, et isiklikud narratiivid ja inimese mina on seoses avalike, dominantsete narratiividega – kujundatud nii institutsiooni kui ka ühiskonnas valitsevate diskursuste mõjul. Inimesel on küll vabadus konstrueerida oma lugu ja see on alati isiklik, kuid narratiivid on diskursiivsed – neid luuakse keele abil suhetes kultuuris valitsevate normide, väärtuste ja tavadega (Somers, 1994; Riessman, 1993; McAdams, 2006; Smith ja Sparkes, 2008). Seega peegeldab inimese lugu olemasolevaid narratiive ühiskonnas ja kultuuris, milles elatakse. Juhtiv narratiiv, mis on diskursiivne moodustis, sisaldades endas kultuurile omaseid norme, reegleid ja rolliootusi, ilmub interaktsioonidesse teadvustamata kujul. Tänu juhtivate narratiivide olemasolule kultuuris teame, mis on õige ja vale, milliseid käitumisviise heaks kiita või hukka mõista (Linno ja Strömpl, 2012). Seega on juhtivad narratiivid ühiskonnas kui šabloon või mall lugude jutustamiseks ning õpetavad, kuidas inimene üldse midagi tunda või kogeda võib. Uurimuslikus kontekstis mõistetakse narratiivina lugu, mida iseloomustab järgnevusmuster ja põhjuste-tagajärgede järjestikune seostamine soovitava lõpptulemuse nimel. Narratiivintervjuu abil on võimalik uurijal jõuda selleni, mida inimene hetkel enda puhul oluliseks peab ning arusaamiseni, missuguse tähenduse ta oma elule annab (Linno ja Selg, 2009). Samuti on uurijal võimalus läbi narratiivuurimuse saada teadmisi nii inimese enda kui ühiskonnaelu kohta.

Probleemipüstitus

Vananemisega seotud raskused on enamasti tingitud elumuutustega kohanemisest (pensionile jäämine, laste iseseisvumine, elukoha vahetus, tervise halvenemine). Pensionile minek toob tihti kaasa identiteedi- ja rollisegaduse perioodi ning seda eriti meeste puhul. Eakatele suunatud uurimustes on seni vähe käsitletud soorinevusi. Dr Poolamets (2007) ütleb, et meesuuringute teostamine on väga oluline, kuna tunneb muret meeste halvamate tervisenäitajate ning enesest vähem hooliva käitumise pärast. Samas rõhutab ta meeste uurimisel vajadust laiahaardelisema käsitluse järele, mis hõlmaks nii füüsilist, vaimset kui ka sotsiaalset lähenemist. Magistritöö teoreetilisest osast nähtub, et viis, kuidas enese jaoks vananemist tõlgendatakse, vananemisega kohanetakse ja muutustega toime tullaakse, sõltub nii füüsilistest, psühholoogilistest, sotsiaalsetest kui ka sotsioloogilistest aspektidest. Kõike seda võimaldab hinnata säilenõtkuse raamistik. Isikliku, interaktsioonilise ja kontekstuaalse tasandi jõuallikaid kombineerides on võimalik määratleda, mil moel lõpeb takistuste või raskustega toimetuleku periood stabiilsuse saavutamise või muutusega.

Narratiive uurides on võimalik teada saada, kuidas inimene loob seoseid mineviku ja oleviku vahel ning kuidas kogevad ja mida arvavad vananemisega seotud muutustest Eesti eakad mehed. Seega on minu magistritöö teemavaliku poolest oluline, võimaldades eakate meeste endi häält kuulata ja seda esile tõsta.

Minu magistritöö eesmärgiks on luua uusi teadmisi sellest, kuidas Eesti eakad mehed tõlgendavad oma vananemise kogemusi.

Lähtuvalt uurimistöö eesmärgist on püstitatud järgnevad uurimisküsimused:

- Kuidas esitavad ja hindavad minevikusündmusi ja vananemise kogemust Eesti eakad mehed?
- Missugused seosed loovad osalejad oma minevikusündmuste ja vananemise kogemuse ning hetkeolukorraga toimetuleku vahel?
- Missugused maskuliinsuse ja vananemisega seotud dominantsed narratiivid peegelduvad eakate meeste lugudes?

2 METOODIKA

Metoodika peatükis kirjeldan täpsemalt uurimismeetodi valikut, osalejaid ning uurimiskäiku. Uurimismeetodi valik tuleneb magistritöö teoreetilistest lähtekohtadest ning intervjueeritavate moodustamisel osutus määravaks osalejate vanus ja sugu. Osalejate valimise kirjeldusele olen lisanud ka intervjueeritavate lühitutvustused, mis lihtsustab edaspidi elulugude representatsiooni mõistmist. Uurimiskäiku tutvustavas alapeatükis selgitan, kuidas empiirilist materjali kogusin, korrasasin, kategoriseerisin ja magistritööga seostas.

2.1 Uurimismeetod

Minu magistritöö uurimuse metodoloogiliseks lähtekohaks on kvalitatiivne uurimisviis, täpsemalt narratiivuurimus, kuna see haakub töö eesmärgiga, võimaldades uurida vananemise kogemuse individuaalseid käsitlusi. Laherand (2008) kirjutab, et kvalitatiivne uurimus on suunatud inimese kogemuste, arusaamade ja tõlgenduste mõistmiseks ning seda iseloomustab paindlikkus, erinevate uuringuetappide segunemine ning korduv tagasipöördumine juba läbitud etappide juurde. Lugu, mida inimene oma elust ja kogemustest räägib, võimaldab teada saada, kuidas vahendatakse ja luuakse oma identiteeti (Laherand, 2008). Crossley (2003) leiab, et olemas on võrdne suhe elust rääkimise ja selle elamise vahel. Ta kirjutab, et narratiivid annavad uurijale infot inimese tõelise loomuse, personaalsete kogemuste ja identiteedi kohta ning võimaldavad teada saada, kuidas inimene subjektiivselt tõlgendab mingit kindlat nähtust või sündmust (nt vananemist) ja missuguse tähenduse ta sellele annab.

Uurimuse tulemuslikkuse tagab side uurija, osaleja ja andmeallikate vahel. D'Cruz ja Jones (2004) rõhutavad, et teadlikult kasutatakse mõistet „andmete loomine“, mitte „hankimine“, sest uurija peab teadvustama ja analüüsima oma rolli uurimistulemustes. Linno ja Strömpl (2012) kirjutavad, et uurija osaleb narratiivuurimuses kõikide oma sotsiaalsete rollidega, mõjutab selle kulgemist ja tulemusi ning peab tingimata reflekteerima oma mõju uurimuse läbiviimisel. Samas lisavad nad, et algajale uurijale (nagu mina), kes töötab narratiividega esmakordselt, sobib, kui

uurimuse vältel pööratakse tähelepanu sellele, mida räägitakse ning ka jutustuse esitusviisile (kuidas räägitakse), sest see aitab paremini mõista sündmuste olulisust osaleja perspektiivist lähtuvalt. Ka Smith ja Sparkes (2008) lisavad, et kui inimene räägib oma elulugu, siis on oluline mõelda koos temaga ning pöörata tähelepanu jutustamise detailidele (kuidas ja mida räägitakse). Lisaks sellele on oluline võimalikult mugava õhkkonna loomine. Laherand (2008) leiab, et intervjueeritava olemusse ja vabama õhkkonna loomisse aitab sisse elada, kui uurimus viiakse läbi osaleja jaoks tuttavas keskkonnas, näiteks tema kodus.

2.2 Uurimuses osalejate valimine ja kirjeldused

Uurimuses osales esialgu (intervjuudel) neli eakat meest vanuses üle 70 eluaasta, kuid hiljem avaldas üks neist soovi loobuda ning uurimuse analüüsi ja lugude representatsiooni teostas kolme osaleja eluloo põhjal. Ungar (2003) selgitab, et uurimuses, kus tegeletakse inimeste isiklike ja sotsiaalsete kogemuste uurimise, kirjeldamise ja tõlgendamisega, püütakse pigem mõista väikese arvu osalejate maailmavaadet, mistõttu on ka minu magistritöö uurimuses vähe osalejaid. Samuti võimaldab väiksem intervjueeritavate arv keskenduda osalejatele individuaalsemalt ja käsitleda uurimisteemat süvitsi (Ungar, 2003). Magistritöö teemale ja eesmärgile tuginedes valisin osalejad kahe demograafilise tunnuse alusel, milleks on sugu ja vanus. Vanuselise piiri seadsin 70.-ndale eluaastale, sest eeldasin, et selles vanuses ollakse juba kogenud vanema eaga kaasnevaid muutusi.

Osalejate valikul ja nendega kontakti saamiseks palusin lähedase inimese abi. Ehkki osalejad leidsin tutvuse kaudu, ei olnud ma nendega varem kohtunud. Kindlate kokkulepete sõlmimiseks ja osalemiseks nõusoleku saamiseks helistasin neile ning kõne kestel selgitasin ka juba uurimuse temaatikat ja läbiviimise korda.

Järgnevalt kirjeldan uurimuses osalenud inimesi. Konfidentsiaalsuse tagamiseks olen uurimuses osalejatele pärisnimede asemel andnud varjunimed ning jätnud esitamata muud konfidentsiaalsust ohustavad detailid.

Evald on 79-aastane lahutatud mees, kes elab üksinda talumajas, maapiirkonnas. Tema töösuhe lõppes pensioniealisena järsult kutsehaigestumise tõttu. Seejärel ei ole ta enam tööturule naasnud. Evald on põhiharidusega ja omab töötamiseks vajaminevat kutsetunnistust.

Indrek on 73-aastane mees, kes elab koos abikaasaga eramajas, linnalähedases külas. Rohkem kui kümme aastat tagasi kaotas ta töökoha koondamise tõttu, misjärel loobus enne pensionivanuseni jõudmist (59-aastaselt) töötamisest. Indrek on kõrgema haridusega.

Rein on 75-aastane mees, kes elab koos abikaasaga talumajas, väikelinna servas. Koondamise järgselt loobus ta enne pensionivanuseni jõudmist (61-aastaselt) töötamisest. Rein on kõrgema haridusega.

2.3 Uurimuse käik

Magistritöö uurimusliku osa viisin läbi veebruaris ja märtsis 2016, mil teostasin osalejatega narratiivintervjuud. Esimese intervjuu (prooviintervjuu) viisin läbi veebruaris 2016, mille järgselt veendusin uurimismetoodika sobivuses. Intervjuud teiste osalejatega leidsid aset märtsis 2016.

Pidades silmas mugavama keskkonna olulisust ja osalejate paremaks mõistmiseks avaldasin kontakteerudes soovi intervjuude läbiviimiseks nende kodus, millega kolm intervjuueeritavat ka nõustusid. Üks osaleja keeldus minu ettepanekust ning otsustas valida kohtumiseks neutraalse, aga koduse koha meie ühise tuttava juures.

Fraser (2004) soovitab uurijal pidada päevikut intervjuu eel, ajal ja pärast seda. Kirjutades üles muljed intervjuu aja, koha ja emotsionaalse õhkkonna kohta, mõjutab see uurija interpretatsioone ja osutub kasulikuks nii emotsioonide korrastamisel kui analüüsiosa paremaks teostamiseks. Eelnevale teadmisele toetudes otsustasin pidada päevikut, märkides juba enne osalejatega kohtumist ja ka pärast kohtumisi üles emotsioonid (hirmud, ootused, tekkinud olukorrad jms) ja kirjeldused. Märkmed olid suureks abiks enese tasakaalu viimisel (raskete juhtumitega toimetulekul) ning olukorra ja kogemuste sügavamal mõistmisel.

Osalejatega kohtudes tutvustasin veel kord oma uurimuse eesmärgi, intervjuu läbiviimise korda ja osalemise vabatahtlikkust. Palusin luba diktofonile salvestamiseks, mis oli ühtlasi nõusolekuks uurimuses osaleda. Sealjuures selgitasin, et tagan intervjuueeritavatele konfidentsiaalsuse, kuna minu kui uurija kohus on hoida uurimismaterjali nii, et see ei satuks kõrvaliste isikute kätte ning osalejad ja nendega seotud isikud ja toimumiskohad ei oleks äratuntavad. Samuti andsin teada, et kogu uurimismaterjal (helisalvestised, transkriptsioonid, märkmed) on kasutusel vaid magistritöö teostamise vältel ning selle valmimise järgselt need kustutan.

Fraser (2004) soovib anda intervjuueeritavale enne analüüsiosa teostamist võimaluse vestluse transkriptsiooniga tutvumiseks, et räägitut täiendada ja/või parandada. Seega pakkusin osalejatele juba sissejuhatavas osas võimaluse ennast puudutava materjaliga pärast transkribeerimist tutvuda. Üks mees soovis seda võimalust kasutada, kolm osalejat loobusid.

Jutustamisprotsessi paremaks mõistmiseks soovib Minister (1991) enne intervjuerimist uurijal tutvuda osalejate sotsiaal-ajaloolise kontekstiga, mistõttu pühendusin enne intervjuueeritavatega kohtumist taustateadmistele ja uurimuse teoreetilise osa valmimisele. Kogenematu uurijana pidasin põhjalikumat ettevalmistust väga oluliseks ning koostas teemakohase kirjanduse alusel intervjuu kava, mida ma küll ei kasutanud, kuid see osutus intervjuude läbiviimist ja teema paremat mõistmist toetavaks materjaliks.

Fraser (2004) sõnul eeldab narratiivuurimus võimalikult vähest uurijapoolset sekkumist – võimalikult väheste küsimuste küsimist ning koosneb pigem meeldiva õhustiku loomisest ja kuulamisest. Intervjuudel selguski, et lisaküsimuste esitamine ei ole vajalik ning piisas vaid ühest küsimusest. Seega kasutasin vaba õhkkonna loomist enne intervjuu algust, aktiivse kuulamise meetmeid, vestlust toetavaid väljendeid ning küsisin teema uurimiseks vaid järgneva küsimuse:

„Palun kirjelda mulle oma vananemise kogemusi? Räägi mulle kõigest, mis sinu elus sellega seondub, kuni tänaseni. Võta selleks nii palju aega, kui vaja ja jutusta kõigest detailselt, sest mulle pakub huvi kõik, mis on sinu jaoks oluline seoses vananemisega.”

Intervjuud osalejatega kestsid keskmiselt 100 minutit. Kõige pikema intervjuu kestvus oli 116 minutit ning kõige lühem vältas 56 minutit.

Salvestatud materjalide transkribeerimisega tegelesin ajavahemikul 18. märts – 7. aprill 2016. Intervjuud otsustasin transkribeerida täies mahus. Ehkki transkribeerimisprotsess on aeganõudev, annavad transkriptsioonid parema ülevaate kui mälu (Fraser, 2004). Transkribeerimisel kasutasin alljärgnevat märgistust:

intervjueerija jämedas kirjas

intervjueeritav peenes kirjas

... mõttepaus, poolik lause

, lühem paus

(sulgudes) hääletooni, emotsiooni kirjeldus

kaldkirjas olukorra kirjeldus

Pärast transkribeerimist võtsin ühendust materjaliga tutvumise soovi avaldanud osalejaga ning edastasin talle intervjuu transkriptsiooni e-kirjaga. Kahjuks otsustas osaleja viia sisse kardinaalsed parandused ja täiendused, mille alusel ei olnud enam võimalik intervjuu analüüsi läbi viia. Kontakteerudes selgus, et ta tunneb hirmu äratuntavuse ees. Pikalt vesteldes püüdsin küll selgitada konfidentsiaalsuse tagamist, kuid intervjueeritav ei soovinud siiski uurimuses osaleda. Leidsin, et uurija seisukohalt on eetiline võimaldada osalejal uuringust loobuda.

Perioodil oktoober 2017 – mai 2017 tegelesin kolme uurimuses osaleja transkriptsioonide analüüsimisega ning aruteluosa kirjapanemisega. Transkriptsioonide tõlgendamisel kasutan narratiivide temaatilist analüüsi. Fraser (2004) selgitab, et uurijal tuleb aru saada, missugused teemad tõusetuvad intervjuus esile ehk „mida?” osaleja räägib, missugune on tema loo esitlusviis ning missuguseid tähendusi see osaleja jaoks omada võiks. Osadel juhtudel võib teemade eristamine kujuneda keeruliseks, sest narratiivid võivad olla omavahel seotud – üks lugu vaibub ja algab teine ning „hüplemine” ühelt teemalt teisele (Fraser, 2004). Intervjuude paremaks mõistmiseks järgisin Fraser (2004) soovitusi neid kuulata ja transkriptsioone lugeda korduvalt. Korduvtöötlemise järgselt oli võimalik elulugudes eristada temaatiline struktuur kronoloogilises järjestuses, mille kandsin tabelivormingusse. Seejärel alustasin narratiivide representatsiooni

kirjapanekut. Arutelu peatüki koostamise etapis võrdlesin osalejate narratiive, tuues välja elukogemused, nende tõlgendamise erinevused ja sarnasused.

Viimaseks koostasın järelduste osa ning kontrollisin uurimistulemuste vastavust eesmärgi ja uurimisküsimustega. Seejärel sidusin magistritöö tervikuks.

3 LUGUDE REPRESENTATSIOON

Representatsiooni peatükis kirjeldan intervjuudes esile tõusnud olulisi narratiive teemade kaupa. Lugude esitluses püüan tugineda kronoloogilisele järjestusele. Alljärgnevas tekstis kasutan tsitaate, et teha kuuldavaks intervjuueeritavate „häääl”, toomaks esile elusündmusi, mis on minu hinnangul kõige enam osalejaid mõjutanud.

3.1 Evaldi lugu

Lapsepõlv

Evald räägib lapsepõlves kogetud sündmustest (sõda, surm) kogu intervjuu vältel. Olles sõja ajal umbes kuueaastane, mäletab ta ka sõjale eelnevat elu. Nende pere oli terviklik ja heal järjel. Evald elas koos ema, isa ja kahe noorema õega suures kodutalus. Tema isa oli ettevõtlik mees, kes kasvatas loomi ja pere elas jõukalt. Uhkusega räägib Evald, kuidas erarätsepad pereliikmetele mõõdude järgi erinevatest materjalidest rõivaid õmblesid.

Sõjaga kaasnenud traagiliste sündmustega algas Evaldi elus raske periood. Tema isa küüditati Siberisse ning ema suri haiguse tagajärjel. Neid sündmusi meenutades kaotab Evald enesevalitsuse.

/... Isa viidi ära Siberi neljakümne neljandal aastal ja ema sures sõja ajal ära. Ma olin siis kuueaastane, kui ema suri. Veel nihuke kokkusattumus oli ... Ema sures ära ja see noorem õde oli nii vana, et õppis käimist just ... ja tegi esimesed sammud kirstu juure, kus ema oli (hakkab nutma, katab näo kätega ja lahkub ruumist) .../

Pärast ema surma kolis Evaldi tädi (isa õde) nende juurde ning asus tema ja õdede eest hoolitsema. Evald on tädile tänulik, kuid kirjeldab elu koos temaga stressirohkena. Tädi oli närviline, sest sõjasündmused olid mõjutanud ka tema elu – kodu oli hävinenud, abikaasa maha lastud ning ta muretses metsavennast poja saatuse pärast. Samuti ei olnud toimetulek kerge, tunti

suurt puudust. Lisaks Evaldi perekonnale asusid nende koju elama venelased, kes jagasid maad, loomad ja eluruumid, jättes neile vaid nurgakese köögist ning ühe lehma, keda pidi söötmas käima mitme kilomeetri kaugusel (tädi endise kodu maadel). Venelasi kirjeldab Evald vihaga. Lapsepõlvega seotud narratiividest on aru saada, et kogetud valu ja raskusi peab ta nende põhjustatuks.

/... täitevkomitee esimees tuli üle ukse sisse, nägi kasukat, ütles: „Kelle kasukas see om?” Ja tädi ütles, et venna oma, ja „Aa, see kes kulakuks tehti ja kes Siberis on. Sellele, see on rahvavaenlane, sellele enam kasukat vaja ei ole!“. Viskas oma selle vatikuue nurka, ajas omale kasuka selga ja ütles: „Ega muud rääki ei olegi!” ... Kartulid viidi keldrist viimaseni ära, vili pühiti luuaga kah aidast kokku. Kõik viidi minema ja need KURADI VENELASE siin jagasi omavahel (vihaga) .../

Loomaga karjas käimine jäi Evaldi ülesandeks. Karjasetööd meenutades toob ta esile, et see oli vaevarikas, sest hommikused varajased ärkamised olid rasked ning puudusid jalatsid. Ka keskkond tuletas pidevalt meelde sõja ja surmaga seonduvaid sündmusi: maha põletatud talud, hukkunud sõdurite hauad, toki otsa asetatud kiiver. Samas meenutab ta lapselikus heldimuses, et karges kasteses heinas oli paljajalu mõnus astuda.

/... Ma olin kuus aastat vana, pidid hakkama karjas käima. Hommikul kell viis üles tulema. Paljajalu, ega jalga panna ka midagi ei olnud ... Ega too oli NII mõnus. Harjusid ära, kasteses heinas paljajalu kõndimine (heldinult) .../

Haridus ja töö

Evaldi koolitee jäi nappide võimaluste tõttu lühikeseks. Ta on lõpetanud seitse klassi, sest pidi varakult tööle asuma ja panustama pere toimetulekusse. Ta kirjeldab, et kõrgema hariduse omandamine ei olnud tema arvates vajalik, sest oluline oli lihtsalt ära elada ning elatist andva töö tagas riik kõigile.

Enne sõjaväge töötas ta mitmeid aastaid kolhoosis. Sõjateenistuses olles avanes Evaldil võimalus omandada töötamiseks vajaminev autojuhi kutse ja pärast sõjaväge asus ta samal erialal tööle ning alustas iseseisvat elu, töötades samas asutuses ja ametikohal 35 aastat. Tööga seonduv narratiiv moodustab tema elus suure osa. Evald kirjeldab, kuidas ta päevast päeva ja ka nädalavahetustel töökohustusi täitis.

/... Päevast päeva tööl ja vene ajal siis sunniti veel laupäeval, oligi siis see tööpäev ja kui plaan oli hädaohus, siis pühapäeval ka veel saadeti tööle. Ega midagi vastu es saan'd ajada .../

Eesti taasiseseisvumisel, kui toimusid asutuste reorganiseerimised, koondati Evald kutsehaiguse tõttu ootamatult päevapealt. Olles harjunud igapäevase tööritiiniga, oli töö kaotus tema jaoks raske. Tundub, et ta ei olnud töölt ära jäämise osas end ette valmistanud. Vestluses kirjeldab ta, et oli järsust töökaotusest löödud ning leidis, et peab kiiresti uue töö või tegevuse leidma.

/... mul tuli päevapealt see töölt ära jäämine. Oleks ette teadnud, siis oleks ... Ainult see, jaa, et olid harjunud, noh nagu [tööl käies], seal pikad päevad olid, ära olid. Ise mõtlesin, et KURRAT, ma lähen, homme ei ole mul vaja tööle minna, mis ma nüüd teen. Ma PEAN midagi tegema .../

Koju jäädes püüdis Evald esmalt uut töökohta leida, kuid kuna tal ei olnud piisavalt haridust ning puudusid teised erialased oskused, ei suutnud ta konkureerida ning kasutas eelpensionile jäämise võimalust. Kohanemine pensionärirolliga oli aga raske, sest Evaldi jaoks on väga oluline töö olemasolu. Seega asus ta kodutalus põllumajandusega tegelema. Samas tunnistab ta, et uued väljakutsed ei õigustanud end (riik ei loonud sobivaid tingimusi väiketalunikele kauba turustamiseks) ja nüüdseks on ta loobunud ning kasvatab aiasaadusi vaid enda ja laste tarbeks. Majandusliku toimetuleku üle Evald ei kurda, sest on harjunud vähesega ning tema vajadused ei ole suured.

/... Ma tulen iseendaga toime. Saad pensioni ja ei kurda .../

Suhted, suhtlemine

Evald elab igapäevaselt üksinda. Endine abikaasa elab kaugel ning omavaheline seotus ja suhtlus puudub. Evaldil on kaks last, kellest üks elab välismaal ja külastab isa harva. Eestis elava lapse perega kohtutakse keskmiselt kord kuus. Samas suheldakse telefoni vahendusel sagedasti. Ta on laste ja lastelaste eludega kursis ning uhke, et lapsed saavad hakkama ja neil läheb hästi. Kohtudes tehakse koos aia-, põllu- ja majapidamistöid. Vastastikku toetatakse üksteist – lapsed pakuvad abi, seltsi ja järelevalvet ning Evald toetab nii nõuannete kui majandusliku poole pealt. Lastest ja nende peredest räägib Evald soojal toonil, ta küll rõhutab, et ei soovi neile koormaks olla ja tüli teha, kuid koosviibimine nendega tekitab suurt rahulolu. Perega seotud narratiivist nähtub, et soov lastega ühenduses olla on väga suur ja pakub heaolutunnet.

/... tütar ikka helistab paar korda nädalas ja küsib „Kuidas sul läheb?” ja räägib oma. No see [välismaalt] käimine on kallis küll. No kui tulevad, siis autuga ja selle autu eest seal võetakse hulga raha. Ma ütlesin, et mis te nii tihti käite, et nii palju raha läheb ja ... Aga on ikka hea meel ... [lapselaps] nagu oli siin all heinal abis ja ikka andsin raha. Noortele kulub ikka raha ära .../

Lisaks lastele kuuluvad Evaldi suhtlusvõrgustikku ka õed, kellega läbisaamine on hea. Ta on kursis nende tegemiste ja elukäikudega. Suheldakse telefoni teel, kohtutakse harva, tavaliselt sünnipäevadel. Ta rõhutab, et tänu tema toetusele on õed saanud parema hariduse ja seega olnud elus edukad. Õdedest rääkides ei iseloomusta ta neid ega kirjelda koosoldud hetki ja tegevusi, vaid keskendub pikalt surmaga seonduvale.

/... Õed, need said keskkooli lõpetada ja teine õde lõpetas [ülikooli]. Tema mees sures just ära, [raskesse haigusesse]. Ja tema veel noorem minust mõni aasta ja tol teisel õel sures ka mees ära.../

Evaldi elus puuduvad regulaarsed sõprussuhted ja kontakt teiste kogukonnaliikmetega. Vestlusest selgub, et ta pole ka varasemas elus sõpru omanud, sest palgatöö individuaalne iseloom ei võimaldanud tal olla ühenduses töökaaslastega. Juhuslikel kohtumistel tuttavate ja naabritega aetakse küll mõni sõna juttu, kuid kontaktid teistega on harvaesinevad ja pealiskaudsed.

Tervis

Evald seostab vananemist füüsilise langusega ega pea ka ise tervise edendamist tähtsaks. Ta leiab, et tervisega seonduvad häired on paratamatus, mis tulenevad vananemisest ning nendega peab lihtsalt leppima, kuni surmani. Ta mainib küll liikumise ja mälutreeningu olulisust, kuid selle osakaal on tema elus järk-järgult vähenenud. Vahel käib ta jalutamas, aga kuna sõiduteel on seda ebamugav teha (kihutavad autod, kõnniteede puudumine), siis ei ole liikumine regulaarne. Aastaid tagasi lahendas ta ristsõnu, kuid nüüd ei ole ta nendega enam tegelenud. Raamatukogu teenuseid ta ei kasuta, kuid vahel harva tuleb ette mõne uue raamatu lugemist.

Terviserikete osas ei nimeta Evald peale kroonilise haiguse (põdenud juba alates noorusest) midagi. Haigus, mida ravimitega kontrolli all saab hoida ja mis on seni võimaldanud elada täisväärtuslikult, on vanemas eas teda üha enam häirima hakanud.

Arstiabile ei sea Evald suuri ootusi. Ka lihtsamate terviseriketega perearsti poole pöördudes on arst pidanud teda ravimatuks ning seostanud tervisehäireid vananemisega.

/... Ja ma ütlesin arstile, et on [ilmastikuga seotud terviserike], siis tema ütles: „Võta pass välja ja vaata sünniaastat kah!” (naerab). Ealised muutused nagu ütelda kõigil. Kõigis asjades, ükskõik, kas lased ultraheli või röntgenit teha või ... Seal on kõigil nii vanadel inimestel ju ja järjest hullemaks läheb .../

Vananemisega kohanemine ja elu praegu

Evaldi igapäevaelu tegevused on suurel määral seotud televiisori vaatamise, raadio kuulamise ning tellitud ajalehe sirvimisega. Majanduslikult tuleb ta iseseisvalt toime. Sissetulek on piisav, sest toidu- ja eluasemekulud on väikesed. Riigi abile Evald ei looda. Ta mainib küll põgusalt kutschaigusega väljastatud puuet, kuid pensionieas ei ole ta seda pikendanud, sest tal puudub sellekohane info ja vajadus.

Evald kirjeldab, et vananemise peale ei ole tal olnud aega mõelda, sest ta on kogu aeg tööd teinud. Vanema eaga seotud narratiivist kumab, et Evaldi elu ainsaks eesmärgiks on surmani iseseisvalt toime tulla ja mitte lastele koormaks jääda. Ta on elanud ja elab päev korraga ning leiab, et peale surma ei ole elus enam midagi ootamas.

/... Mul on ainult kui, selline mõte, et kui ma jään nii vanaks ja ise enam toime ei tule endaga, siis õigel ajal kirstu kobida, et on järeljääjatel ka kergem (mõtlikult, silmad vesised/nutused). Kui mõni inimene on siin aastaid ja kümneid aastaid voodihaige ... Mul enam mingeid plaane ei ole. Plaan on iseendaga toime tulla ja nii palju, kui kõrgemalt poolt päevi antu on. Ega enam suuri plaane teha ei saa ... Elad päev korraga ... Ja minek, SURM tuleb nii ehk teisiti (vaikselt, silmad veekalkvel). Ükskõik, milline see inimene, mis ta elu jooksul on korda saatnud .../

3.2 Indreku lugu

Lapsepõlv

Indreku jaoks seonduvad lapsepõlvemälestused eluga Siberis. Ehkki ta oli alles väikelapse eas, kui pere Siberisse viidi, mäletab ta, kuidas tuli keerulistes oludes hakkama saada. Indrek tunnistab, et vanemad kannatasid ilmselt rohkem, tema väikelapsena ei mõistnud nii teravalt olukorra tõsidust. Omavahelised suhted perekonnas olid Indreku arvates alati head ja toetavad. Samuti hoiti kokku ja aidati üksteist ka kogukonnas. Vestlusest kumab läbi, et varases eas kogetu on Indreku ellu jälje jätnud, sest neid sündmusi kirjeldab ta tõsiselt, vaikselt ja madaldate häältoonil. Samas on juba lapsepõlve narratiividest aru saada, et raskused on Indreku jaoks tekitanud motivatsiooni edasi liikuda. Pere toimetulekuraskuste tõttu soovis ta iseseisvuda ja muuta elu tulevikus paremaks.

/... lapsepõlv, oli nii kehva ... et Siberis ... Ikka nälga tundsid (vaikselt). Ma tean, mis on NÄLG, ma tean, kuda ta mõjub. Tähendab, NÄLG on niimoodi ... Ma tean, kuda nälga surra saab. Nälg oli niimoodi, et ega sa nälga ei tunne, süüa ei taha (väga vaikselt), aga lihtsalt sa jääd jõuetuks,

rohkem ei jõua, sest mingisugune ... Lehmadele toodi, mingisugune maisikook, seda me närisime, see oli selline kuivik, kuiv (krimpsutab nina) ... Aga see, palju ta toitu andis ... Nii, et seda ma tean ... kui kuu lõpus või kus sai niimoodi süüa, noh ... Muidugi vanemad ilmselt kannatasid rohkem. Ema ... Ema oli meil kolme lapsega, olime Siberis (vaikselt) ... Seal oli vilets ... (kurvalt, vaikselt) .../

Haridus ja töö

Sõjateenistusse asudes algas Indreku elus iseseisva elu periood. Kuna pere raske olukorra tõttu tundis ta, et edaspidi peab ta iseseisvalt hakkama saama, omandas ta sõjateenistuses olles keskhariduse. Pärast sõjaväge pidi Indrek kiiresti töökoha leidma, et ära elada. Tööle asus ta esialgu õpipoisina, et raha teenida ja omandada samal ajal töötamiseks vajaminev keevitaja kutse. Indrek kirjeldab, et töö keevitajana oli lihtne ja rutiinne, kuid pakkus talle suurt rahuldust.

/... ma nautisin seda tööd (tähtsalt). See suure toru keevitamine, see võttis ikka kolmveerand tundi kuni tund, selle ringi ja siis selle sees. Ta on üks liigutus seal. Lihtsalt seda tuld sätid ja traati ja, aga pea, see puhkab (turtsatab naerda). Ma tean, et ma alati, kui ma keevitasin, siis ma vilistasin mingit laulu (naerab) .../

Ehkki olemas olnud amet garanteeris Indrekule stabiilse sissetuleku, tundis ta, et see talle enam rahuldust ei paku ning ta alustas õpinguid ülikoolis, olles juba pereinimene ja oma kursusekaaslastest kümme aastat vanem. Indrek rõhutab, et on alati olnud avatud uutele teadmistele ja talle meeldib õppida ning see tuleb tal lihtsalt välja. Vestlusest selgub, et Indreku õppeedukus oli hea ja ta oleks lõpetanud ülikooli kiituskirjaga, kui oleks viitsinud vene keele tundides osaleda. Samas ei pidanud ta seda tähtsaks ega vajalikuks, sest oli vene keele oskuse omandanud juba lapsena, kasutades seda periooditi nagu emakeelt. Indrek kirjeldab veel, et oli ülikooli ajal väga aktiivne – valiti kursusevanemaks (organiseeris rohkelt erinevaid üritusi) ning suutis kolme õppevaba suvekuuga teenida aastapalga. Kõrgema hariduse omandamise tegi tema arvates just võimalikuks eelnevalt omandatud eriala ning abikaasa ja pere toetus.

/... Ma läksingi ülikooli sellepärast, et oma ametis ammendasin enda juba, noh. Tegin juba ise [eratöid] ja, mingit uut enam ei olnud (elavalt, naerdes) ... Ma ennast tabasin tihti, et vat, mul enam laul ei tule (tõsiselt). Ei ole seda särtsu ... Aga mul on alati meeldin'd midagi õppida. See on sihuke, see on kuskil mul juba geenides sees. Aga mõnele lihtsalt ei istu see õppimine ja selline. Minule, minul see asi käis nii, et võrdlemisi kergelt (rahulolevalt, uhkelt) .../

Peale ülikooli lõpetamist algas Indreku elus uusi võimalusi ja väljakutseid pakkuv periood. Hariduse omandamisega kaasnenud uued tutvused ja võimalused tööelus andsid talle valikuvabaduse töötada erinevates ametites. Samas tunnistab Indrek, et ehkki tema sissetulek kasvas hüppeliselt, ei sobinud kõrgemad ametipositsioonid tema iseloomuga ega teinud teda õnnelikuks. Karjääriga seonduvast rääkides rõhutab ta sageli, et elu ja töö peab pakkuma rahulolu ja naudingut ning tähtsam suurest sissetulekust on rõõm sellest, mida teed.

/... Mind määrati kohe direktori asetäitjaks. Hiljem sain direktoriks, aga see töö mulle ei istun'd. Tähendab, seal ma sain aru, et ülemusena, ei, ma loodud ei ole (enesekindlalt) ... Tähendab, seal ma ei tundnud RÕÕMU tööst, ma ei tundnud RÕÕMU tööst. Seal ma ei tundnud rõõmu tööst ... Siis ma läksin ära [teisele ametikohale]. Ja nii on mu karjäär läin'd (elavalt). Nii, et ma käisin seal tipus ära ja siis tulin tagasi ja ... Ja mida allapoole ma tulin, seda õnnelikumaks jälle sain (rahulolevalt). Tjah .../

Tööeluga seotud narratiiv ei moodusta Indreku elu osas tähtsaimat ning karjääriga seonduv ei ole tema eluloos primaarne. Ta kirjeldab, et tegelikult on tähtis hingerikkus, rahulolu ja õnnelikkus. End teiste hästi teenivate ja kõrgel ametipositsioonil töötavate inimestega võrreldes leiab ta, et tuleb ennast usaldada ja lähtuda sellest, mis sulle sobib.

/... ma olen nii palju näinud rikkaid inimesi, kes on hingelt vaesed. Noh ... Sa võid selle varanduse otsas olla, aga kui sa oled hingelt vaene, siis sa eladki nagu SANT (tähtsalt, vaatab tungivalt silma). Tegelikult. Igas mõttes (vaiksel) ... Vaata, meil ongi kõik niimoodi, et peab, peab ja PEAB. Aga vot mina olen siia maani aru saan'd, et kõike, mis ma olen tein'd, ma olen mingi intuitsiooniga tein'd .../

Vanemas eas töötamist seostab Indrek stressiga, kuna tema abikaasa on veel ametis ja pidevalt pinges. Indrek hindab, et töölt koondamine oli tema jaoks kergenduseks, sest tal on alati olnud tahtmist tegeleda ka teiste asjadega, mistõttu kasutas ta 59-aastaselt eelpensionile jäämise võimalust. Tema arvates ei ole inimesel ära elamiseks palju vaja, rahalisi raskusi ta ei karda, sest koondamisel saadud hüvitis, eelnevad säästud ning uus elukorraldus tagab perspektiivis hea toimetuleku ja kindlustunde.

/... Mina kohe tegin, kui ma töölt ära jäin, hakkasin oma elus kohe muutusi tegema. Kohe hakkasin tegutsema, kohe andsin tolle korteri ära, üürisin välja (elavalt). Ja ma kohe jagasin välja, et (elavalt) selle maja, selle oma maja renoveerimisega ma teenin selle sama raha tagasi ... Nii, et ma hakkasin kohe maja suuremaks ehitama, keskkütet sisse panema ja kõik ümber ehitama ja siia .../

Suhted, suhtlemine

Indrek kirjeldab igapäevaelus interaktsioonide paljusust. Tema ellu kuuluvad perekonnaliikmed, sõbrad, naabrid ja teised kogukonnaliikmed. Pensionile jäädes ei ole ta end läbikäimisest teistega taandanud.

Indrek elab koos abikaasaga. Vestluses räägib Indrek palju abikaasast, tema eripäradest, igapäevaelust koos temaga ja ühistest tegevustest, pehmel, vaimukal toonil. Neil on ühised lapsed ja tutvusringkond, kellega kohtutakse sagedasti. Indrek kirjeldab olukordi, kus vastastikku on teineteist kogu elu vältel toetatud (rõhutab abikaasa panust õpingute ajal ja on ise igakülgsele naisele operatsioonijärgsel taastumisel abiks olnud). Indrek hindab omavahelist sobivust ja läbisaamist väga heaks.

Laste ja nende peredega lävimine on Indreku elus tähtsal kohal ning ta peab regulaarset suhtlemist lastega sagedaseks ja piisavaks. Vestluse käigus räägib Indrek lastest, nende kaasdest ja lastelastest palju ning on detailselt kursis nende elu ja tegemistega (nimed, vanused, perekonnaseisud, elukohad, õppimine, töötamine, iseloomuomadused jne). Ta on uhke, et nende

peres ei ole põlvkonnakonflikti ning omavahelised suhted on positiivsed. Uhkusega kirjeldab ta, et järeltulijad soovivad, sõltumata vanusest, temaga koos aega veeta.

/... Ma tunnen, et nad ikke vanaisaga tahavad olla (uhkelt). ... lapsed, lapselapsed tulevad, siis nad juba teavad, et nüüd vanaisal on muusika (lõbusalt). Ma tean. Lapselapsed teavad, et vanaisa neil' kunagi ei keela midagi (uhkelt, naerab). Mina kasvatan ainult oma eeskujuga, noh nagu kasvatus mõttes, lasin neil tööd teha enda järelevalvel (tõsiselt, asjalikult). Aga noh, on nad tööd kõik enam vähem, käeline tegevus on enam-vähem olemas (uhkelt, rõõmsalt) .../

Indreku ellu kuulub ka tihe läbikäimine sugulastega ning ta on nende eludega kursis. Ta räägib palju õdedest ja vendadest (surnud), nende peredest, elukäigust, muredest ja igapäevastest tegemistest. Kaugemal elavate lähedastega suheldakse interneti (Skype) teel. Vastastikku on aidatud üksteist nii majanduslikult, kui ka raskemate tööde tegemisel. Indrek tunnistab, et on kogu elu vajanud lähedaste tunnustust ja heakskiitu ning see paneb teda pingutama ka vanemas eas.

/... Eks meil' meeldib, et meid kiidetakse ja ... Eks me ilmselt selle najal ka pingutame, et seda välja teenida ja (naerab) .../

Lisaks sugulastele on Indrekul ka palju sõpru ja tuttavaid. Ta mainib, et senini suheldakse kursusekaaslastega, endiste töökaaslastega, koorilaulusõpradega, naabritega jt. Indrek kirjeldab ühiselt ette võetud tegevusi ja kohtumisi ning leiab, et kontaktid väljaspool perekonda on nii sagedased, et rohkemat ei jõuakski.

Tervis

Indrek peab tähtsaks tervislikku eluviisi. Vestluses kirjeldab ta, kuidas alkoholi tarbimine, liigsed suhkrud ja rasvad ning vähene liikumine tekitavad ülekaalu ja on tervisele kahjulikud. Toitumise teemal rääkides kirjeldab ta lapsepõlves kogetud nälga ja ütleb, et tema jaoks ei seendu toit naudinguga, seega ei ole probleemiks liigsöömine ega vale toitumine. Nooremas eas alkoholi

tarbimist peab ta veaks ning tänaseks on otsustanud elada karskena, mis on aga tekitanud seltskonnas viibides arutelu.

/... Vanasti nautisid seda elu viinaga. Vot see oli jälle viga (tähtsalt). Nüüd ma võtsin see aasta otsuse vastu, et ma ei joo üldse. Kõik teevad suured silmad (teeb suured silmad, kelmikalt) „Kuida’ sa EI JOO?” Ma ütlesin, et kujutage ette, mina pean igaihele selgitama, et miks mina EI JOO. A vot too, kes joob, too ei pea selgitama, mis ta joob, on ju nii (elavalt, naerdes)? A mina pean selgitama, miks mina EI JOO. Ma ütlesin lihtsalt, et ma olen oma normi täis joon’d, ma lihtsalt ei joo (kileda häälega), ei taha rohkem ja KÕIK .../

Indrek kontrollib oma tervist regulaarselt perearsti juures. Vestlusest selgub, et perearst on teda nimetanud vanaks ning imestanud, et tal puudub ravimite tarvitamise vajadus. Põgusalt kirjeldab ta haigusi, mida ta on põdenud ja milleks tal on eelsoodumus, kuid ei peatu neil pikemalt.

/... Mul perearstiga on kokkulepe, et üle kahe aasta ma käin ikka. Teeme ... Nüüd ma käisin see aasta. Teeme analüüsid ja, ja siis ma kuulan, ta annab need analüüsid mulle kaasa ja. Ja nüüd ta saatis mu [eriarsti] juurde ja, ja [teise eriarsti] juurde. Nii, et need asjad ma käin läbi .../

Mälu treenimiseks lahendab Indrek koos abikaasaga regulaarselt sudokusid ja ristsõnu. Naljatlades räägib ta, et kui naine enam ei oska, siis tema aitab või teeb edasi. Samuti loeb ta palju. Vesteldes on aru saada, et ta on kursis päevapoliitikaga ja omab selle suhtes oma seisukohti. Samuti eelistab ta televiisori vaatamisele raamatute lugemist. Indrek rõhutab, et raamatukogus käimine talveperioodidel on tema elus väga tähtsal kohal.

Ka stressitaseme madalal hoidmine on tema jaoks oluline. Indreku elus on tähtsal kohal tegutsemine ning ka lihtsalt olemine ja aeg iseendale. Vestlusest selgub, et majaehitus hakkab lõpule jõudma ja ta planeerib juba uusi tegevusi. Samuti kirjeldab ta lihtsalt olemise vajadust ja metsas käimist ning leiab, et see taastab tema vaimujõudu.

/... Mina olen alati ütlen’d, et molutama ka peab, molutama ka peab. Ja lihtsalt niisama olla ja aknast välja vaadata, see on ka väga meeldiv tegevus (mõttlikult). Muidugi, ma olen nii ilmselt ... Ma olen endast leidnud, et ma olen metsa-inimene. Ja mets mulle meeldib ja metsas ma laadin

ennast, maandan. Seal ma tunnen, et seal on mul hea (reipalt, rõõmsalt). Ja ma kuidagi, kõik need metsa keeled, ilmselt on mulle ... Ma natuke mõistan neid keeli .../

Indrek ei tunne hirmu füüsilise languse ees. Ta ütleb, et kui tulevikus on saatuseks määratud raugaelu, siis tuleb ka sellest rõõmu tunda ja tema on valmis minema hooldekodusse, kuna ei soovi lähedastele koormaks olla. Samuti on ta planeerinud tegevused oma surma puhul.

/... et kui päris hakkama enam ei saa, mis siis saab. Mina olen küll selle poolt, et mina läheks rõõmuga vanadekodusse. See, mis pärast on juba, kui sa oled ikka rauk, siis too on juba piinlemine. Ega siis too ei ole enam, jah ..., aga eks tuleb ka siis sellest elust midagi positiivset leida. Ma ei ole selle varanduse küljes nii kinni, et mina sellest ei saaks lahti lasta. Näiteks need asjad ma olen endale selgeks tein'd ... Ma olen selle selgeks tein'd, et kui ükskord lõpp tuleb, siis mina olen korraldused tein'd, et mind tuhastatakse, et minuga ei peaks keegi siin vaeva nägema ja kuskile hauaküngast pärast tegema ... Ma tean, et minu hing läheb puu sisse, aga sellel kehal niikuinii mingit pistmist selle hingega ei ole. Nii, et ... Need asjad tuleb endale selgeks mõelda, siis ei ole mingit hirmu (rõõmsalt) .../

Vestlusest kumab, et tervise narratiivis rõhutab Indrek, et tunneb end väga hästi, väärtustab tervena elatud eluaastaid, pingutab selle nimel, et toonuses püsida ja leiab hoopis, et nende perekonnas esineb pikaeealisust, mistõttu võib ka tema veel kaua elada.

Vananemisega kohanemine ja elu praegu

Vestlusest Indrekuga selgub, et ta on ehitanud suvila elumajaks, kus ta koos abikaasaga elab ja on väga rahul. Eluasemekulud on minimaalsed ja aiaga majake on tema hinnangul pensionärile sobivam keskkond (annab tegevust, rahulikum jms) kui korter linnas. Riigi abile ei ole Indrek kunagi lootnud ja rõhutab, et inimene ise kindlustab oma elu. Kulud toidule ning eluasemele on väikesed ning elu jooksul on vajaminev juba soetatud. Majanduslikult tuleb ta väga hästi toime, võrreldes end noortega, kes on tema arvates palju kehvemas olukorras, kui peavad oma elu üles ehitama hakkama.

/... Ega ära elamiseks on ju meil väga vähe vaja. Ja nüüd tuleb välja, et isegi pensionist ... Kahekesi me ei suuda pensioni ära kulutada (kõrgendatud toonil). Ma olen kogu aeg rääkin'd, et ega pensionäril ei ole häda midagi, mõelge, kuida NOORTEL on. Ta alustab, tal ei ole lusikat ega kahvlitki, ta peab kõike ju muretsema. Aga meil on ... Istume oma varanduse otsas, ei tea, kuhu panna (naerab) ... Nii, et see, kes räägib siin, et ei tule pensioniga välja, see on mutsos [mõtlemises] kinni (tähtsalt) ... see vanast lahti laskmine ... See, ma kujutan, on vanadel kõige raskem asi. See vanast lahti laskmine. Ja kui oskad sellest lahti lasta õigel ajal, vot siis eladki rõõmsalt elu stiilselt edasi, ei ole midagi (teadlikult) .../

Indrek ütleb, et ei tunne end vanana. Ta kirjeldab, et endast kümme aastat nooremate kursusekaaslastega kohtudes ütlevad ka nemad, et ta üldse ei vanane. Ta mõtleb pikalt, mis on vanemas eas tema elus võrreldes noorema eaga muutunud ja tõdeb siis, et ehk on hakanud sisetunne alt vedama (kogenud hiljuti metsamüügiga petmist). Ta leiab, et peab edaspidi olema tähelepanelikum ja kaalutlevam. Samas tõdeb ta, et vananeda on hea ning elu läheb aastatega järjest paremaks ja huvitavamaks.

/... Aga vananeda on hea. Mina ütlen, et, et vananedes naudid elu palju rohkem, mis noorest peast. Noorest peast on ikke muresid kogu aeg ja mingi häda on kogu aeg sul kukil ja miski asi sunnib sind tagant (kiledal häälel). Aga nüüd võtad kõiki asju rahulikult ja naudid ja jälgid seda elu ja noh ... Nii, et peale pensioni õige elu alles hakkab ... Aga ma ütlen, et on palju huvitavam. Mul isa-ema ütlesid ka sama. Ilmselt elu lähebki järjest paremaks, siin ei ole midagi teha .../

Vananemise narratiivist kumab Indreku iseolemise tarkust, positiivset ja rõõmsameelset eluhoiakut, mis on aidanud tal muutustega toime tulla, elust rõõmu tunda ja teistega hästi läbi saada.

/... kui hakata endale ikka negatiivselt sisestama, siis see negatiivne sulle tuleb kaela. Ega sa kuskile ei pääse sellest ... (kõrgendatud toonil). Pessimismi on väga vähe, optimismi mul on. Mina, enne, kui mingi asi on halvasti, siis mina ikka püüan sealt head leida. Ja ega ilmselt ta on ikka nii, et kuidas' sa ise suhtud teistesse, nii suhtutakse sinusse ka. Nii, et siin on see asi

vastastikune. Ikka päris positiivsele inimesele väga halvasti ei saa öelda ikka, siin peab ennast ületama ikka ... (naerab) .../

3.3 Reinu lugu

Lapsepõlv

Rein kirjeldab lapsepõlvesündmustest rääkides aega enne sõda ja selle ajal. Ehkki, olles alles väikelapseeas, kui sõda algas, on tema mälestustes säilinud üksikud pildid sõjale eelnevast elust. Soojalt ja heldinult kirjeldab ta perekonna head läbisaamist ja ilusat elu enne sõda. Reinu perekond elas linnalähedases talus, kuhu mahtus elama mitu põlvkonda koos teenijatega. Reinu vanaisa oli ettevõtlik mees, talus tegeleti piimasaaduste tootmise ja müügiga. Uhkusega sõnab ta, et nad elasid väga jõukalt, omades telefoni, raadiot ja tiibklaverit. Sõjaga kaasnenud sündmused olid tema elus murdepunktiks. Rein ütleb vestluse jooksul sagedasti, et on saanud liiga ruttu vanaks ja sõja aja rasked katsumused ja viletsus lõpetasid tema lapsepõlve varakult.

/... Ja tegelikult oli see edasine elu lapsepõlves nihuke tühi ja nukker ja, ja, ja mul oli nihuke tunne, nagu lapsepõlv oli sellega lõppenud (kurvalt) .../

Vanaisa, kellele kodutalu kuulus, suri enne esimest küüditamist. Rein seostab seda suure närvipingega. Ta kirjeldab, et tema väikese poisina ei tajunud küll sõjaga kaasnenud olukorra tõsidust, aga nägi, et peres tunti pidevalt hirmu, kardeti küüditamist, hävitajad pommitasid ning oldi sunnitud sõjapakku minema. Samuti leiab ta, et erinevalt praegusest ajast hoidis kogukond kokku ja rasketel aegadel oldi üksteisele toeks.

/... Neljakümne neljandal aastal, kui Vene väed juba tulid, siis oli niimoodi, et, et lennukid käisid siit üle, tulistati (elavalt, tõsiselt). Kuulipildujaga lasi nagu rabin, kõik katus krõbises, ja kui lasi (mõttlikult) ... Külamutid tulid, kuna meil on võlvkelder, pommivarju ... Kohustati minema [teise maakonda] sõjapakku (kurvalt) ... see on mul nii detailselt meeles (elavalt) .../

Rein kirjeldab, et sõjapaost tulles leidsid nad eest rüüstatud talu – kõik vähegi väärtuslik oli minema viidud. Nende koju pandi elama venelased, kes neisse üleolevalt suhtusid, varastasid ja võimutsesid. Elu olemasolevas elukohas muutus talumatuks, mistõttu kolis Reinu perekond isapoolse vanaisa tallu teises maakonnas. Elu uues elukohas kirjeldab Rein stressirikkana ja seostab seda kõige raskema perioodiga elus. Tema isa mõisteti 25+5 aastaks vangi ja ema pidi nelja väikelapsega toime tulema. Selleks, et peret vähegi toita, asus ta tööle kolhoosi karjatalitajana. Ema tööpäevad olid pikad ning lastel tuli iseseisvalt hakkama saada. Omavahelised suhted perekonnas olid Reinu sõnul pingelised, sest vanemaeline vanaisa ei aktsepteerinud ega toetanud Reinu ema. Samuti tunti suurt puudust.

/... Ja siis oli niimoodi, et süüa õieti polnudki (vaikselt). Ei ütle, et olime päris NÄLJAS, aga tühja kõhtu kannatasime kogu aeg (kurvalt). Ja siis ... Kartuleid oli, leiba oli kah jao pärast ja .../

Reinu isa vabanes ennetähtaegselt vanglast 2,5 aasta pärast, mille järgselt pere toimetulek veidi paranes, kuid vaesus ja puudus olid endiselt suured. Vestlusest kumab, et rasked kogemused on Reinu elu palju mõjutanud ja teda tugevamaks muutnud. Juba lapsepõlvenarratiivist on aru saada, et ta soovis raskest olukorrast pääseda, varakult iseseisvuda ning oma elu tulevikus paremaks muuta.

/... see on mulle andnud terveks eluks võimsa kogemuse (uhkelt, kõvasti). Selles mõttes, et see, see kasin aeg ... Et, et kui vähega inimene võib siin elus läbi saada (elavalt). Vot see kogemus on mind terve elu aidanud .../

Haridus ja töö

Reinu mälestused algklassidest seostuvad pidevate haigestumistega. Tee kooli oli pikk, ta oli väga kõhn ja tal puudusid korralikud rõivad. Ta kirjeldab pikalt põetud raskeid haigusi (kopsupõletikud, kõrvapõletikud jm), mille pikaajalise põdemise tõttu jäi ta mitmeid kordi klassikursust kordama. Rein räägib uhkusega, et suutis siiski terveneda, ehkki ei usutud, et ta

üldse ellu jääb, sest arstiabi kvaliteet ja kättesaadavus olid halvad. Samuti meenub talle helge mälestus ja side emaga, kes talle rasketel perioodidel tuge pakkus.

/... Ma olin nii palju haige, et, et kui ma lapsepõlve meenutan, siis tuleb meelde, kuidas mamma istub mul öösel voodi juures ja (vaikselt, hingeliselt), ja valvab minu, haigust .../

Peale 8. klassi lõpetamist algas Reinu elus uus iseseisva elu periood. Ta ütleb, et soovis kasinast ja rusuvast elust maal pääseda ja linna kolida. Kuna tal ei olnud linnas elukohavõimalust, läks ta Tööstuskooli, kus sai elada ühiselamus ja omandada elektriiku kutse. Vestluses kirjeldab ta, et elu linnas oli alguses väga raske, sest vanematel ei olnud võimalik teda toetada. Samas räägib ta uhkusega, et sai hakkama – kool andis vormirõivad ja jalatsid ning praktiliselt oli võimalus juba pisut raha teenida. Pärast Tööstuskooli lõpetamist suunati Rein tehasesse tööle, kus ta enne sõjateenistusse asumist veidi töötada jõudis.

Sõjaväest naastes pakuti Reinule kodukohas tööd, kuid ta loobus sellest. Ta ütleb, et ehkki ta elu olnuks sel ajal stabiilsem (kindel sissetulek, elukoht), ei sobinud elu maal talle, sest see oli rusuv ning töökultuur lodev, mistõttu otsustas ta iseseisvat elu linnas jätkata ja edasi õppima asuda. Reinu hariduse ja töötamisega seotud narratiividest kumab, et hariduse olemasolu ja paremate elutingimuste saavutamine oli ja on tema elus väga olulisel kohal.

/... Kui ma oleks sinna jäänud, nagu seal, ema tahtis ja ... Ja pakuti mulle küll elektriiku, küll autojuhi kohta, ega mul rohkem siis, mul oli tegelikult siis põhiharidus ja ametid olemas ... Ma leidsin, et ma pean ikka EDASI minema ... seal MAAL ei ole need head, elutingimused. Ükskõik, kolhoos ja kõik see elukorraldus seal. Ikka joomine käis töökodade juures, JOOMINE käis töö ajal ja sa langed tahes-tahtmata ... Ja ÕPPIMISEST ei oleks seal midagi välja tulnud, seal õppepunktid jäid nii kaugemale (elavalt). Ma tegin ikka valiku sellise, et tulin sealt ära (uhkelt) .../

Edasist eluperioodi kirjeldab Rein kui pidevat võitlust parema hariduse ja elutingimuste nimel. Kuna maal sissekirjutust omavana ei olnud võimalik linnas elukohta saada, pidi ta pidevalt selle pärast muretsema. Samas rõhutab ta uhkusega, et vaatamata kasinatele elutingimustele, töötamisele ja pere loomisele suutis ta õppida väga headele tulemustele. Rein ütleb, et sai

korraliku hariduse, mis tagas talle hea sissetuleku ja valikuvõimalused erinevate töökohtade osas ning võimaldas oma kodu luua.

/... Ükskõik, et elasin kuuris ja elasin seal seitsme ruutmeetrises toas ja ühiselamus, aga ma sain ikkagi HARIDUSE, millega ma sain töötada meistrina kutsekoolis ja ma sain töötada peainsenerina ja ma sain ka maja ehitatud (uhkelt) ... Aga kui ma maale oleksin jäänud, siis ei oleks mitte midagi taolist olnud, MITTE MIDAGI (kindlameelselt) .../

Palgatööga seonduvast ei räägi Rein palju. Mainib vaid, et ta on palju tööd teinud ja lisatöökohti pidanud, et realiseerida unistust oma kodust. Maja ehitusest räägib Rein sagedasti. Vestluses toob ta välja ehitusega seotud raskused ja peab maja valmimist suureks saavutuseks, sest tema jaoks oli väga oluline pakkuda ise oma perekonnale häid elutingimusi. Lisaks majanduslikele raskustele (ehitusele kuluv raha, materjali kättesaadavus jms) kirjeldab ta teiste ja ühiskonna halvustavat suhtumist ettevõtmisse. Ta ütleb, et talle heideti ette rumalust, sest riigilt saab korteri niisamagi ning Villem Kross kirjutas raamatu, kus individuaalelamu ehitajast negatiivse karikatuuri lõi. Samas tunnistab ta uhkusega, et jäi endale kindlaks ning võrreldes teistega, kes said riigilt tasuta korterid, suutis ta perele perspektiivis paremat pakkuda.

/... otsustasin, et ma tahan ikka oma järglastele paremaid elutingimusi, aga alustasime tühjalt kohalt, no ... Pere arvelt tuli kokku hoida, söögi arvelt tuli kokku hoida, kõige arvelt tuli kokku hoida, et asi liiguks. Ja ometi need asjad said ära tehtud, kuigi ma tegelikult ei uskunud, et ma sellega üldse hakkama saan (uhkelt) .../

Suhted, suhtlemine

Rein rõhutab, et ta ei vaja palju suhtlemist ning on pigem üksiklase loomusega, kuid vestlusest temaga peegeldub interaktsioonide paljusid igapäevaelus.

Rein elab koos abikaasaga ja neil on kaks ühist last. Ta räägib naisest, temaga elatud elust, koos veedetud ajast, ühistest ettevõtmistest ja tegevustest palju. Samas kirjeldab ta naise

iseloomuomadusi ja peatub ka põgusalt erimeelsustel. Tundub, et nende omavaheline läbisaamine on hea.

Eraldi elavate laste ja nende peredega, kes ei ela väga kaugel (25 km), käiakse läbi sagedasti. Regulaarselt kohtutakse keskmiselt paar-kolm korda kuus ning iganädalaselt suheldakse telefoni teel. Rein on detailselt kursis laste ja nende perede tegemistega ning räägib neist uhkusega ja soojal toonil. Lapsed aitavad raskemate tööde tegemisel ja pakuvad järelevalvet. Abikaasaga hoitakse tihti lapselapsi. Rein leiab, et lapselapsed hoiavad teda aktiivsena ning ta tahab panustada nende arengusse. Samuti hindab ta asjaolu, et lapsed hoiavad teda eluga kursis ning on abiks uute teadmiste omandamisel tehnoloogiavallas.

/... Hoida ja muidu kah natuke rõõmu teha. Kulutada oma aega. Öeldakse ju, et kvaliteetaeg on see (elavalt), see, mis sa laste peale kulutad. Näed, mulle meeldis see, [lastelastega] käisime seal muuseumites ja ringreisidel, ma tahan [kõige noorema lapselapsega] ka minna .../

Reinu ellu kuulub sage lävimine sugulaste, sõprade, endiste töökaaslaste, naabrite ja teiste kogukonnaliikmetega. Ta kirjeldab nende vanuseid, kogemusi, igapäevaelu, tervisemuresid, huvisid ning hindab läbikäimist nendega regulaarseks ja väga oluliseks. Rein ütleb, et suhtub halvaksapanuga virisevatesse ja negatiivsetesse inimestesse ja nendega suhtlemisest ta hoidub. Tema tutvusringkonda kuuluvad pigem inimesed, kellega jagatakse ühiseid vaateid. Vastastikust toetust peab ta väga tähtsaks ning leiab, et see pakub heaolutunnet.

/... Ma olen sedasorti inimene, kes saab ka üksinda hakkama. Ma ei vaja pidevalt seltskonda. Aga see, et ma nendega pidevalt suhtlen, see annab ikka mulle juurde, üks ole. Ja vot see annab, tõstab nagu tuju ... Ma arvan, et iga inimene tunneb heameelt, kui ta saab teistele head teha (uhkelt) ... Ega tihtipeale ei olegi palju vaja, sellele ... natuke töödega aidata, võib-olla tuua midagi ... mina alati aitan .../

Tervis

Rein peab tähtsaks tervislikku eluviisi. Ka varasemas elus ei ole ta liialdanud alkoholiga ega tunnetanud probleeme kehakaaluga. Rein rõhutab, et inimene peab olema aktiivne, pidevalt liikuma ja tervislikult toituma. Igapäevaselt hoiab ta end vormis füüsilist tööd tehes, kuid lisaks sellele on ta enda jaoks välja töötanud ka võimlemisharjutused lihaste tugevdamiseks, mis on abiks vigastuste ja liigesevaevuste vältimisel. Vestlusest selgub, et kui ilm on kehv ja väljas liikuda ei saa, siis kasutab Rein toas erinevaid trenaažööre (jooksulint, veloergomeeter, sammur), mida ta uhkusega tutvustab. Rein tunnistab, et vahel ei ole tal tahtmist pingutada, aga sunnib end tagant, sest liikumine annab hea enesetunde ja tegutsemistahte.

/... Hommikul, vahest on nii tüütu teha (vinguvalt), ja, ja vahest ei ole üldse tuju teha ja, ja ... Ma pingutan selle ära ja siis mul läheb tuju paremaks, jah, sest ma olen nagu võitu saanud endast (hoogsalt) ... Ja siis on mul tuju ka midagi muud teha .../

Ehkki Rein hindab eelnevat elu väga pingeliseks, ei ole ta stressi tunnetanud ning tema jaoks on oluline ka vaimse vormi säilitamine. Rein rõhutab, et kui igapäevaelus tegutseda mõtestatult (erinevad projektid), siis annab see ajule pidevalt koormust, väldib mäluprobleeme ja stressi. Televisoorist vaatab ta uudiseid, päevapoliitilisi saateid ja dokumentaalfilme. Rein räägib vestluse jooksul palju loetud raamatutest ja tsiteerib neist väljavõtteid, mida on kirjutanud märkmikku. Regulaarset raamatukogus käimise võimalust hindab ta väga.

/... me iga kahe nädala tagant toome raamatuid ja loeme. Ja näed, siit märkmikust saab näha (näitab oma märkmikku), ma kirjutan neid asju välja ja mõtlen läbi .../

Vestlusest selgub, et Rein põeb kroonilist haigust ning peab seetõttu aeg-ajalt füüsilist koormust vähendama, kuid ka siis tegeleb ta treeninguga – pingutab vaikselt erinevaid lihasgruppe. Rein rõhutab, et talle ei meeldi tegevusetus ning haigusperioodidel tegeleb ta rohkem lugemisega ning uute teadmiste hankimisega. Uhkusega toob ta välja, et ostis 72-aastaselt tahvelarvuti ja õppis (laste abiga) seda kasutama, mis on taganud talle parema juurdepääsu infole ja suhtlemisvõimalustele.

Regulaarselt käib Rein perearsti vastuvõtul, kus korra aastas põhjaliku tervisekontrolli läbib ning vajadusel eriarste külastab. Vestlusest selgub, et arstid on viidanud tema vanusele ja soovitanud puuet taotleda, kuid Rein leiab, et ta on terve ega vaja seda, sest saab iseseisvalt hakkama.

/... Näed, siin [arst] vihjas, et sa oled nii VANA, sul on ka neid haigusi, et võibolla siis kah invaliidsus panna või niimoodi. Ma ei ole seda tahtnud (uhkelt). Mul käib nagu oma, natuke oma mina pihta või uhkuse või ego pihta, kuidas seda nimetada. Ja nagu ma räägin, et ma ei soovigi seda, praegu vähemalt, kui ma olen terve .../

Rein omab hoolduskogemust vanemaealise inimese põetamise näol ja teab, kuidas see perekonda mõjutab. Tema jaoks ei ole eesmärgiks pikk elu, vaid võimalikult kaua iseseisvalt toime tulla. Ta toob välja, et kui end aktiivsena hoida, on see saavutatav, tuues sisse võrdluse eakaga, kes end pensionile jäädes televiisori ees kõveraks istus ja organite deformeerumise tõttu suri. Surma teemal peatub Rein vaid põgusalt ja ütleb, et ta on lahkumise puhuks korraldused lähedastele edastanud. Suremise ees ta hirmu ei tunne, sest võrreldes end noortega, kes elust varakult lahkuvad, hindab ta, et on saanud pikalt elada, palju teha ja oma unistusi realiseerida.

/... ja kui võrrelda nende inimestega, kes nendes maailmasõdades on tapetud noorelt, nagu LOOMAD ära, siis kuidas ma saan surma karta, kui pikk elu on ära elatud, üks ole. See, rumal on surma karta. Mida siis ma pean tahtma veel, saja-aastaseks elada või saja kümne aastaseks veel või igavesti elada (kelmikalt)? Seda ei saa ju, see ei ole REAALNE. Ja peale surma, paljud teadlased usuvad hingede rändamisse ja mina olen ka tunnetanud, et esivanemad on minu kaitseingliteks ... Vananemine on ikka ühesuunaline protsess ja üks unistus on mul see, et ma ei jääks, et ma ei jääks koormaks oma omastele, sest ega kõik siin ilmas on omad mured ja kõik ja .../

Vananimisega kohanemine ja elu praegu

Vestlusest Reinuga ilmneb, et koondamine ja eelpensionile jäämine (61-aastaselt) oli tema jaoks kergenduseks. Riik oli tagastanud nende perele kodutalu, mille seisukord oli väga halb ning ta

soovis seda taastada, et vanaduspäevadeks uus kodu luua ja pidevas tegevuses olla. Rein oli asunud juba palgatöö kõrvalt maja renoveerima ja leidis, et ajaliselt oli see keeruline, mistõttu ei soovinud ta vaatamata erinevatele tööpakkumistele enam tööle asuda.

/... Mis nüüd vananemisega puutub, siis ma ei ole vanaduse vaevusi tundnudki (rõõmsalt), sest töö, mis mulle siis pensionipõlveks sattus, enne seda veel sattus ... see, et sain oma sünnikodu tagasi, eks ole. See siis andis mulle pensionipõlveks ka tegevuse, eesmärgid ja suunad kätte tegelikult (tähtsalt) .../

Majandusliku toimetuleku üle Rein ei kurda, sest üleminekuaeg oli ta teinud ettevaatlikuks ja ta on oma elu kindlustanud säästude näol. Samas toob ta välja, et on alati vähesega hakkama saanud ja tema vajadused ei ole suured. Sünnikoju kolimisega, kus ta koos abikaasaga praegu elab, vähendas ta kulutusi eluasemele ning tuleb pensionirahaga kenasti välja. Rein ütleb, et ta ei pea kulutusi piirama ning võrreldes teistega, kes korterites elavad ja kelle maksud on kõrged, tulevad nemad paremini toime ja saavad vajadusel ka lapsi toetada.

/... Seal [korterites] ei ole muud, kui MAKSA, eks ole. Mina pääsen nendest maksmistest ära ja ... Oma küte ja toidule ei kulu ju palju ja ... Reisimiseks nagu pole aega olnud, aga võimalusi on, eks, kui, kui selle maja ja aiatöödega tegevust vähemaks jääb, siis, siis meil on plaan ka väljaspool kodu rohkem ringi liikuda .../

Vestlusest kumab, et Rein hindab kõrgelt vanema eaga kaasnenud valikuvabadust, mida pensionärielu talle pakub. Ta tegeleb enesele meeldivate asjadega ja rõhutab, et suudab ka vähesest rõõmu tunda. Vestluses kirjeldab ta pikalt, kuidas enese ja oma elukeskkonna eest hoolitseb (peab lugu puhtusest, korralikust väljanägemisest, uue loomisest, õppimisest) ning see pakub talle heaolutunnet, hoiab rõõmsa ja noorena. Vanema eaga seotud narratiivist kumab, et Rein ei tunne end vanana, igapäevategevused pakuvad talle aktiivsust, ta on positiivne, vaba ja iseseisev.

/... Et see vanadus, nagu ... Kõik kardavad, nagu venelased ütlevad: „Starost ne radost.“, no ... Ühesõnaga, ma oskan väikestest asjadest rõõmu tunda (rõõmsalt). Oskan RÕÕMU tunda oma

loovusest ja elust (uhkelt). Aga osa vanainimesi on niimoodi, et laseb ennast käest ära, ei tunne väikestest asjadest rõõmu ja ainult virisevad. Vot seda, seda virisemist ma ei salli .../

4 ARUTELU

Käesolevas peatükis võrdlen osalejate lugusid omavahel ning püüan neid teemade lõikes kõrvutada kirjandusest tuleneva informatsiooniga.

Lapsepõlv

Osalejate lapsepõlve lugudes peegeldub Eesti ajalugu. II maailmasõja aegsed sündmused purustasid vägivaldselt inimeste elud ja rikkusid kõigi perede loomuliku arengu, lõigates läbi laste arenguteed. Ka Riley (1987) kirjutab, et indiviidi elu ei ole ühiskondlikust elust vaba ning ühiskondlike muutuste kogemine ja mõtestamine oma argielus mõjutab suurel määral inimese edasist elukäiku.

Meeste kirjeldustest sõjale eelnevast ajast, mil pered olid terviklikud, on näha, et poliitilised protsessid lõhkusid nende turvalise kasvukeskkonna juba väikelapseas. Kõik intervjuueeritavad meenutasid sõjaga kaasnenud viletsaid tingimusi ning hirmu tekitavaid stressirikkaid olukordi. Teisalt ilmnes lapsepõlvega seonduvatest narratiividest kogetud läheduse olulisus, millele viitab ka Selg (2005) Eriksoni isiksuse arenguteoorias. Hoolimist, vastastikuseid häid suhteid, õnnestumisi ja heakskiitu kogedes areneb inimeses enesekindlus, turvatunne, eneseväärikus, sõltumatus, saavutusvajadus ja algatusvõime, mis loovad võimaluse edaspidi raskete olukordadega toimetulekuks. Vastasel juhul võib kujuneda melanhoolia, alaväärsus, ebalus, enesekahtlus, negatiivne identiteet. Seega, vaatamata globaalsetele traagilistele sündmustele, on lapse jaoks kõige olulisem tema vahetu võrgustik: suhtlemine usaldatavate inimestega, lähedaste armastus ja hoolivus.

Sõjast tingitud lapsepõlvekogemus oli ilmselt Evaldi jaoks kõige traagilisem, sest ta kaotas mõlemad vanemad. Lapseest rääkides ilmestavad seda kurbus, pessimism ja leppimine paratamatu olukorraga. Indrek kirjeldab aga, et raskustele vaatamata hoidis pere ja kogukond kokku. Ka vestlusest Reinuga kumab nii kogukonna kui ema tuge raskete aegade toimetulekul.

Indreku ja Reinu lapsepõlvega seonduvatest narratiividest võib leida enese- ja sihikindlust – soovi olla iseseisev ja muuta oma elu paremaks. Samuti rõhutasid mõlemad, et rasked katsumused on andnud karastust ja tugevust edaspidiseks eluks, mis viitab säilenõtkuse tekkele ning millest kirjutab ka Smith-Osborne (2007).

Ehkki kolme inimese kogemuse alusel ei saa teha kaugeleulatuvaid järeldusi, võib siiski mõista, et lapse terve arengu seisukohast on kõige tähtsamad suhted lähedaste täiskasvanutega. Indreku ja Reinu lugudes peegeldub lähedaste täiskasvanute olemasolu tähtsus lapsepõlves, kelle hoolitsus vaatamata traagilistele sündmustele (küüditamine, kodu kaotus, puudus jms) kompenseerib väliseid kaotusi. Samas on Evaldi loo alusel näha, et kui lapse elus lähedased suhted puuduvad, on kaotus totaalne, vaatamata asjaolule, et tema elu on formaalselt säilitatud ja bioloogilised vajadused rahuldatud.

Haridus ja töö

Indreku ja Reinu edasipüüdlikkuse soovi võib näha iseseisvumisel ning haridus- ja töövaldkonnas. Mõlemad panustasid, et omandada kõrgem haridus, mis on neile omakorda taganud parema majandusliku toimetuleku ja valikuvabaduse töökohtade osas. Indreku jaoks on oma tähtsust, et tööelu oleks rahuldust pakkuv. Rein soovis parema sissetuleku abil oma unistusi realiseerida ja elujärge parandada. Mõlemad mehed on olnud nooremas eas tööga seonduvalt väga aktiivsed – omanud mitmeid erinevaid ameteid ja töökohti. Evald leppis tol ajal pakutud põhiharidusega (seitse klassi) ja kutsetunnistusega, mis tagas töökoha, kus ta töötas terve karjääri vältel. Ehkki Indreku ja Reinu karjäär on olnud mitmekesisem, ei moodustanud sellest rääkimine nende eluloos peamist osa. Küll võis näha Evaldi elu peamise narratiivina tööga seonduvat, mille läbi ta end määratleda püüdis. Kui pensionile jäämist kirjeldasid nii Indrek kui Rein uue, kvaliteetse, valikuvabadust pakkuva perioodina, kus leiti uusi väljakutseid ning milleks oldi end juba varasemalt ette valmistatud, siis Evaldi jaoks oli töökaotus järsk, sellega kohanemine raske ning tekitas enesehinnangu langust ja ühiskonnast isoleerumist.

Kõikide osalejate kogemustest võib leida ühiskonnas levinud dominantseid narratiive, mis käsitlevad meeste seatud maskuliinseid ootusi. Tulviste (2016) ja Tambaum (2016) kirjutavad, et maskuliinne mees peab ühiskonnas aktsepteeritud arusaama kohaselt olema tugev ning saavutustele ja karjäärile orienteeritud. Kapitalistlikus turumajanduses hinnatakse inimest tema potentsiaali alusel, mistõttu on töötamine meeste jaoks enesemääratlemisel väga olulisel kohal. Nii võib kogukonnas ette antud rollist kõrvalekaldumine tuua kaasa madala ühiskondliku positsiooni ja inimese ebakindluse ning negatiivse enesehinnangu, mida on näha Evaldi lugudes.

Indreku ja Reinu hariduse ja tööga seonduvatest narratiividest võib samuti leida ühiskonnas levinud arusaamu. Näiteks põhineb tasuv ja väärikas töö heal haridusel. Nende lugudes kajastub, et kui õppida ei olnud võimalik varasemas elus, siis tõeline mees omandab hariduse hiljem. Teda ei murra vanus, kasinad elutingimused ega häbi. Oma eesmärkide realiseerimiseks ebamugavusi ära kannatades tullakse edaspidigi raskustega paremini toime ja osatakse ennast teostada ka siis, kui palgatöö kaob. Tugev ja enesekindel mees tegutseb ikka edasi, vaatamata asjaolule, et palka talle selle eest enam ei maksta.

Suhted, suhtlemine

Dominantsetes narratiivides kajastub, et suhtlemine ja suhted ei ole meeste jaoks eriti olulised. Osalejate eakana esitletud lugudest aga peegeldub, et vastastikused suhted ja läbikäimine teistega on väga tähtis. Kõikide meeste narratiividest kumab positiivsete suhete olulisus vanemas eas ning nad rõhutavad vastastikuse abi osutamise tähtsust, mis väljendub nii emotsionaalsete, materiaaalsete kui füüsiliste tegevustena.

Kuna Evald elab üksinda (lahutatud) ning tema elus on puudunud ja puuduvad regulaarsed sõprussuhted ja kontakt kogukonnaliikmetega, siis igapäevaelus on tema interaktsioonide tase madal ka vanemas eas. Samas kumab vestlusest, et regulaarne läbikäimine laste ja lastelastega tekitab suurt heaolutunnet.

Laste ja lastelastega suhtlemine pakub lähedustunnet, järelevalvet ja vastastikust tuge kõikide osalejate jaoks. Meeste narratiividest nähtub, et vanaisa roll pakub rõõmu ja vajalikkuse tunnet, millest kirjutab ka Walsh (2012). Kui Evald kirjeldab pigem majanduslikku ja füüsilist vastastikust abi, siis Indrek ja Rein toovad välja, et lastelastega suhtlemine arendab nii õppimise (infotehnoloogia, eluga kursis olemine) kui ka õpetamise (kultuuriüritused, käeline tegevus) näol.

Erinevalt Evaldist iseloomustab Indreku ja Reinu igapäevaelu ka interaktsioonide paljusus teistega. Nad elavad koos abikaasadega. Regulaarselt suheldakse laste, lastelaste, sugulaste, endiste töökaaslaste, sõprade ja teiste kogukonnaliikmetega. Olles olnud aktiivsed suhtlejad juba nooremas ja keskeas, ei ole nad end ka pensionile jäädes teistega läbikäimisest taandanud. Mõlemad mehed leiavad, et sagedased kontaktid ja kogemuste jagamine pakuvad suurt rahulolu (saadav tunnustus, heameel, vajalikkuse tunne). Suhtlemisest, mis on oluline säilenõtkuse aspektist, toetades individuaalse tasandi jõuallikaid ja aitab kohaneda vanema eaga kaasnevate muutustega, mõtestada kogemusi sügavamalt ning anda neile seeläbi uus tähendus, kirjutavad ka Wong jt (2014), Janssen jt (2011), Wiles jt (2012).

Tervis

Tervisega seotud lugudest tuli jõuliselt esile ühiskonnas leviv dominantne narratiiv, mis stereotüüpiseerib eakaid kui paratamatult haigeid inimesi. Sellest kirjutab ka Tambaum (2016). Kõikide meeste lugudes kajastus arstide poolne sisend, mis seda süvendab. Nii toodi näiteks välja, et lihtsate terviseriketega arsti poole pöördudes on neid nimetatud vanadeks, ravimatuteks, soovitatud passi vaadata, juhitud tähelepanu lootusetusele, järjest halvenevale füüsilisele seisundile jms. Kui Dr Poolamets (2007) kirjutab, et mehi iseloomustab tervisest vähem hooliv käitumine, siis minu uuring kinnitab vastupidist. Kõik osalejad külastavad regulaarselt arste, et teostada tervisekontrolli. Indrek ja Rein väärtustavad tervena elatud eluaastaid ja peavad väga oluliseks tervislikku eluviisi (toitumine, liikumine, pahedest hoidumine), mis selle tagab. Samuti tegelevad nad regulaarselt ajule toonuse andmisega (lugemine, ristsõnade lahendamine, keerukamate ülesannete seadmine ja teostamine). Mõlemad mehed pidasid tähtsaks ka vaimse

tasakaalu säilitamist, mida aitab saavutada iseendaga olemine, mõtisklemine ja metsas jalutamine. Keegi osalejatest ei suutnud välja tuua tõsisemaid terviserikkeid. Nimetati kroonilisi haigusi, kuid otsesteks elukvaliteedi mõjutajateks need ei näi olevat. Erinevalt Indrekust ja Reinust ilmneb Evaldi tervisega seotud narratiivist, et arsti poolse sisendiga (haigestumine, füüsilise languse paratamatus) on ta nõustunud. Vestluses räägib ta palju kroonilisest haigusest, mida on põdenud juba noorusest ja mis on seni ravimite abil võimaldanud elada täisväärtuslikku elu. Tundub, et ta otsib selles seost stereotüübile, kirjeldades pikalt haigusega seonduvaid vaevusi. Tema igapäevaelu tegevusi iseloomustab madal aktiivsus ning selle järk-järguline vähenemine. Ta küll liigub vähesel määral ja loeb pisut, kuid rõhutab sagedasti, et tervise taandumine on vananemisega seonduv paratamatus.

Vananemisega kohanemine ja elu praegu

Majandusliku toimetuleku üle osalejad ei kurda. Pigem leiavad nad, et kuna vajadused ei ole suured, siis saadakse kenasti hakkama. Indrek ja Rein vahetasid pensionile jäädes elukohta, et eluasemekulusid minimeerida. Samuti rõhutasid mõlemad, et maal (linna lähedal) elamine on pensionärile sobivam keskkond, kuna pakub võimalusi igapäevategevusteks (remontimine, kütmine, aiatööd jms). Nende narratiividest peegeldub suur autonoomia tase ja võimekus ette võtta muutusi oma elu osas ning võib aimata, et vananemisega kohanemine on edukas, sest vestlustest kumab uhkustunnet ja eluga rahulolu. Erinevalt Evaldist väärtustavad nad elu, hindavad pensionieaga kaasnenud vabadust, naudivad igapäevategevusi, teevad edasise osas plaane, tunnistavad, et ei tunne end vanana ja on väga positiivselt meelestatud.

Kõik osalejad tõid esile soovi mitte jääda omastele koormaks, kui tervislik seisund ei võimalda enam iseseisvalt toime tulla. Indrek ja Rein on teinud ettevalmistusi ja korraldused sõltuvama perioodiga toimetulemiseks. Nii näiteks kirjeldatakse, kuidas on elukohta vastavalt kohandatud, omatakse rahalist ressursi vajaminevate teenuste ostmiseks, hooldekodu valikut jmt. Indrek leiab, et kui saatus on määranud toimetulematuse, siis tuleb ka sellest elust midagi positiivset leida. Evaldi unistuseks on aga enne sõltuvusperioodi lihtsalt ära surra.

Surma temaatikaga seondult võib osalejate lugudes näha erinevaid käsitusi. Evaldi surmaga toimetuleku narratiiv on pessimistlik ja lootusetu, mis praktiliselt annuleerib terve elu mõtte. Ta toob välja, et ükskõik, mida inimene on elus korda saatnud, sel polegi tähtsust. Tuleb lihtsalt õigel ajal lahkuda. Surmale keskendub ja sellest räägib Evald oma eluloos palju. Võib mõista, et ta ei näe ennast edasi elamas oma järeltulijates ega elu jooksul saavutatust. Vaatamata laste ja lastelaste olemasolule tunneb ta end üksiku, üksildase ja sidemeteta. Lapsepõlves kogetud vanemate kaotus on ta jätnud usalduseta ja oskusteta luua sügavaid intiimseid suhteid teiste inimestega. Vananedes on temast arenenud isiksus, kel puuduvad sidemed teistega ning piirdudes iseendaga, kaob ta oma tunnetuse järgi surres täielikult.

Indreku ja Reinu surmaga seonduvad narratiivid on optimistliku suunitlusega, mis käsitlevad seda kui elu loomulikku ja loogilist lõppu. Surma temaatika on nad enese jaoks läbi mõtestanud ning selle ees hirmu ei tunne. Rein hindab realistlikult, et lõputult pikk elu ei ole võimalik. Ta on rahul elatud eluga, sest on saanud oma unistusi realiseerida ning usub elu (hinge) eksistentsi jätku pärast füüsilisest kehast lahkumist. Indrek kirjeldab, kuidas peale surma tal enam füüsilise kehaga seost ei ole ning tema hing läheb puu sisse, millest järeldub, et ka tema tunnetab end osana kõiksusest.

Eelnevalt väljatoodu Indreku ja Reinu osas viitab võimele keskenduda sellele, mida veel suudetakse teha, realistlikule vaatele, spirituaalsusele, kõrgele autonoomiale, ekstravertsusele ja positiivsele ellusuhtumisele, mida säilenõtkuse seisukohalt on raskete perioodidega toimetulemise tugevustena esile toonud ka Janssen jt (2011), Wiles jt (2012) ning Wong jt (2014).

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Minu magistritöö eesmärgiks oli luua uusi teadmisi sellest, kuidas Eesti eakad mehed tõlgendavad oma vananemise kogemusi. Selleks palusin kolmel eakal mehel jutustada kõigest, mis seondub nende jaoks vananemisega. Osalejad avasid mulle detailirohkelt oma elus aset leidnut, tänu millele sain läbi narratiivuurimuse koguda lugusid meeste elusündmuste ja vananemise kogemuste kohta. Samuti võimaldas kogutud empiiriline materjal välja selgitada, kuidas hinnatakse oma elukogemusi ja toimetulekut hetkeolukorraga ning missugused üldlevinud maskuliinsuse ja vananemise diskursused või dominantsed narratiivid peegelduvad eakate meeste lugudes.

Juba lapsepõlvkogemusi esitledes võis näha kogetu seost terve järgneva elukäiguga. Kõik osalejad kirjeldasid sõjast tingitud viletsat olukorda, mis on neid mõjutanud kogu elukaare ulatuses. Meeste lugudest tuli välja erisus, mis võimaldas mõista, et kuigi lapse elu võib olla formaalselt säilitatud ja bioloogilised vajadused rahuldatud, on siiski tema täisväärtusliku arengu seisukohast kõige olulisem lähedaste täiskasvanute olemasolu. Mõlemad vanemad kaotanud mehe puhul võib näha kaotuse totaalsust. Teiste osalejate puhul, kelle lapsepõlves lähedussuhe säilis, kompenseeris see väliseid kaotusi. Kogetud sõjast tingitud raskused on muutnud neid pigem tugevaks ja tekitanud motivatsiooni elus edasi liikuda. Edasipürgimise soovi, enesekindlust ja iseseisvust võib näha nii haridus- ja tööelus kui ka teistes eluvaldkondades, mis on omakorda andnud aluse vananemisega kaasnevate muutustega kohanemiseks.

Töö- ja hariduselu kirjeldustes peegeldus osalejate lugudest ühiskonnas levinud dominantseid narratiive. Näiteks võib leida seose, et tasuv ja väärikas töö põhineb heal haridusel. Olles varasemas elus teinud teadlikke valikuid ja pingutanud, tuldi palgatöö kaotusega hästi toime, jätkates tegutsemist ka siis, kui pensionile jäádi. Samas kui vähesema hariduse ja töökogemusega inimese puhul tekitas töö kaotus ühiskonnast isoleerumist, tegevusetust ja sellega kaasnevat negatiivset enesehinnangut. Tundub, et just töölt kõrvalejäämise järgselt hakkas ta end vana ja kasutuna tundma.

Vastupidiselt ühiskonnas levinud dominantsetele narratiividele meeste suhtlemisvajaduse osas

pidasid kõik osalejad läbikäimist teistega väga oluliseks. Meeste interaktsioonidega seonduvast võib mõista, et mida rohkem omatakse vanemas eas kontakte igapäevaelus, seda kõrgem on heaolutase. Suhtlemine teistega toetab individuaalset tasandit, aidates konstrueerida oma identiteeti ning anda elus aset leidnud sündmustele ja muutustele sügavam tähendus. On näha, et mehed, kes omavad suuremat sotsiaalset võrgustikku, saavad toetust, mis kasvatab enesekindlust ning aitab vanemas eas paremini toime tulla.

Tervisega seonduvatest narratiividest tuli jõuliselt esile ühiskonnas leviv stereotüüp vanemaealisest kui paratamatult haigest inimesest. Ehkki haigusi esines kõigil osalejail, ei keskendunud eneseteadlikud mehed terviseprobleemidele, vaid leidsid hoopis, et suudavad vanemas eas läbi aktiivsete tegevuste ise oma tervises seisundit säilitada ja kontrollida. Ka vaimse tervise eest hoolitsemine tundus olevat nende elu loomulik osa. Tasakaalukust ja rahulolu aitavad luua nii aja maha võtmine kui ka spirituaalsus, mis omakorda annab aluse õnnelikuks eluks eakana ja surma temaatikaga toimetulekuks.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et vananemisega kohanemist mõjutab kogu inimese elutee, mille juured ulatuvad juba varasesse lapsepõlve. Seega võib järeldada, et ka tänapäevane lastekaitsetöö ja lapse heaolu tagamine peaks olema suunatud just eelkõige vanemate toetamisele ja abistamisele. Kogedes armastusest ja hoolivusest ilmajäetust on inimene pessimistlik, ei suuda leida motivatsiooni, iseseisvuda ega lähedasi suhteid luua ning see mõjutab ka tema toimetulekut vananemisega. Ebakindel vanemaealine on enim mõjutatud ühiskonnas levinud stereotüüpidest, mistõttu on äärmiselt oluline, et erialatöötajad teadvustaksid tervikliku vananemise käsitlust ja toetaksid inimeste iseseisvat toimetulekut. Me ei saa muuta inimeste elusaatumist, kuid päriselt kuulates saame aimu nende tegelikest vajadustest. Eakate päevakeskuses töötades nägin, et Eestis puudub kontekstuaalne tasand, mis toetaks individuaalset kasvamist. Praegune toetus vanemaealistele seisneb stereotüüpe toitvas vaimus. Samas on eakate päevakeskuste töösse väljaõppinud spetsialiste kaasates võimalik välja selgitada vanemaealiste inimeste tegelikud vajadused, võimendada positiivset, suurendada suhtlemist (ka erinevate vanusegruppidega), õppimisvõimalusi ja seeläbi toetada nende osalust elus. Täiskasvanuliku meelelahutusliku tegevuse ja vaimse tervise teenuste disainimise (teraapiad, nõustamine) abil on võimalik tuua inimesi spirituaalsusele lähemale ning muuta ka üksildaste eakate elu täisväärtuslikuks.

KASUTATUD ALLIKAD

Ajutreeningu käsiraamat eakatele. (2010). http://www.ttk.ee/public/MIndwellness_eesti.pdf (vaadatud 09.10.2016).

Aktiivsena vananemise arengukava 2013-2020 (2013). Tallinn: Sotsiaalministeerium.

Bohlmeijer, E. T., Westerhof, G. J., Randall, W., Tromp, T., Kenyon, G. (2010). Narrative Foreclosure in Later Life: Preliminary Considerations for a New Sensitizing Concept. *Journal of Aging Studies*, 25, 364-370.

Crossley, M. (2003). Formulating Narrative Psychology: The Limitations of Contemporary Social Constructionism. *Narrative Inquiry*, 13(2), 287-300.

D'Cruz, H., Jones, M. (2004). *Social Work Research: Ethical and Political Contexts*. London: Sage.

Demakakos, P., Netuveli, G., Cable, N., Blane, D. (2008). *Resilience in Older Age: A Depression-Related Approach*. London: The Institute for Fiscal Studies.

Diehl, M. K., Wahl, H. W. (2010). Awareness of Age-Related Change: Examination of a (Mostly) Unexplored Concept. *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(3), 340-350.

Eesti statistika aastaraamat (2000). Tallinn: Statistikaamet.

Fraser, H. (2004). Doing Narrative Research. Analysing Personal Stories Line by Line. *Qualitative Social Work*, 3(2), 179-201.

Freeman, M. (2011). Narrative Foreclosure in Later Life: Possibilities and Limits. *Teoses: Kenyon, G., Bohlmeijer, E., Randall, W. L. Storying Later Life: Issues, Investigations, and Interventions in Narrative Gerontology*. New York: Oxford University Press.

- Ingersoll-Dayton, B., Neal, M. B., Hammer, L. B. (2001). Aging Parents Helping Adult Children: The Experience of the Sandwiched Generation. *Family Relations*, 50(3), 262-271.
- Janssen, B. M., Regenmortel, T. V., Abma, T. A. (2011). Identifying Sources of Strength: Resilience from the Perspective of Older People Receiving Long-Term Community Care. *European Journal of Ageing*, 8, 145-156.
- Kirkwood, T. B. (2002). Evolution of Ageing. *Mechanisms of Ageing and Development*, 123(7), 737-745.
- Kutsar, D. (1999). Lähedusest paarisuhtes. *Akadeemia*, 4, 747-766.
- Kutsar, D., Trumm, A. (2010). Vaesuse mõjud ja toimetulek vaesusega. *Teoses: Vaesus Eestis*. Tallinn: Eesti Statistikaamet.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Infotrükk.
- Linno, M., Selg, M. (2009). „Ma olen hea ema“ – lastekaitsetöö klientide eneseesitlus narratiivides. *Sotsiaaltöö*, 6, 4-14.
- Linno, M., Strömpl, J. (2012). Narratiivse maailma uurimine. *Teoses: Strömpl, J., Selg, M., Linno, M. (toim). Narratiivne lähenemine sotsiaaltööuurimuses: laste väärkohtlemise lood*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Marques, A. I., Santos, L., Soares, P., Santos, R., Tavares, A. O., Mota, J., Carvalho, J. (2011). A Proposed Adaptation of the European Foundation for Quality Management Excellence Model to Physical Activity Programmes for the Elderly – Development of a Quality Self-Assessment Tool Using a Modified Delphi Process. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 104.
- McAdams, D. (1996). Personality, Modernity and the Storied Self: A Contemporary Framework for Studying Persons. *Psychological Inquiry*, 7, 295-321.

McAdams, D. (2006). The Role of Narrative in Personality Psychology Today. *Narrative Inquiry*, 16, 1, 11-18.

Mees sotsiaaluuringu subjektina (2007). Tallinn: Sotsiaalministeerium.

Minister, K. (1991). A Feminist Frame for the Oral History Interview. *Teoses*: Berger Gluck, S., Patai, D. *Women's Words: The Feminist Practice of Oral History*. New York: Routledge.

Nelson, T. D. (2005). Ageism: Prejudice Against Our Feared Future Self. *Journal of Social Issues*, 61(2), 207-221.

Patterson, J. M. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360.

Poolamets, O. (2007). Eesti meeste sotsiaalne, vaimne ja füüsiline tervis. *Teoses*: Kutsar, D. (toim). *Mees sotsiaaluuringu subjektina*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.

Punamäki, R.-L. (2006). Resiliency in Conditions of War and Military Violence: Preconditions and Developmental Processes. *Teoses*: Garralda, M. E., Flament, M. (toim). *Working with Children and Adolescents. An Evidence-Based Approach to Risk and Resilience*. Lanham: Jason Aronson.

Randall, W. L., McKim, A. E. (2008). *Reading Our Lives: The Poetics of Growing Old*. New York: Oxford University Press.

Richardson, V. E., Barusch, A. S. (2006). *Gerontological Practice for Twenty-First Century: Social Work Perspective*. New York: Columbia University Press.

Riessman, C. K. (1993). *Narrative Analysis*. London: Sage.

Riikliku pensionikindlustuse seadus (2017).

<https://www.riigiteataja.ee/akt/106122016004?leiaKehtiv> (vaadatud 25.05.2017).

- Riley, M. W. (1987). On the Significance of Age in Sociology. *American Sociological Review*, 52(1), 1-14.
- Saks, K. (2016). Elukvaliteet. *Teoses: Saks, K. (toim). Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele.* Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Saks, K. (2016). Inimese elukaar. *Teoses: Saks, K. (toim). Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele.* Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Saks, K. (2016). Keha vananemine. Sagedasemad vanaea terviseprobleemid ja nende ennetamine. *Teoses: Saks, K. (toim). Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele.* Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Saks K. (1998) *Noorest saab vana.* Tartu: Tartumaa Trükikoda.
- Selg, M. (2005). Täiendav materjal kursuse „Inimese areng” juurde. Tartu Ülikool.
- Skultety, K. M., Whitbourne, S. K. (2004). Gender Differences in Identity Processes and Self-Esteem in Middle and Later Adulthood. *Journal of Women & Aging*, 16, 175-188.
- Smith, B., Sparkes, A. C. (2008). Contrasting Perspectives on Narrating Selves and Identities: An Invitation to Dialogue. *Qualitative Research*, 8(1), 5-35.
- Smith-Osborne, A. (2007). Life Span and Resiliency Theory: A Critical Review. *Advances in Social Work*, 8(1), 152-168.
- Somers, M. R. (1994). The Narrative Constitution of Identity: A Relational and Network Approach. *Theory and Society*, 23, 605-649.
- Statistikaamet (2017). *Rahvastik soo, vanuserühma ja maakonna järgi.* <http://www.stat.ee> (vaadatud 05.05.2017).
- Strömpl, J. (2012). Sotsiaalse tegelikkuse konstrueeritud iseloom ja interpreteeriv sotsiaalteadus. *Teoses: Strömpl, J., Selg, M., Linno, M. (toim). Narratiivne lähenemine sotsiaaltööstuuringutes: laste väärkohtlemise lood.* Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

- Tambaum, T. (2016). Diskrimineerimine vanuse alusel. *Teoses*: Saks, K. (toim). *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Tamm, R. (2016). Vananemise ja pikaeealisuse geneetikast. *Teoses*: Saks, K. (toim). *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Tulviste, T. (2016). Vananemise psühholoogiast. *Teoses*: Saks, K. (toim). *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Ungar, M. (2003). Qualitative Contributions to Resilience Research. *Qualitative Social Work*, 2(1), 85-102.
- Walsh, F. (2012). Successful Aging and Family Resilience. Emerging Perspectives on Resilience in Adulthood and Later Life. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 32, 153-172.
- Westerhof, G. J., Tulle, E. (2007). Meanings of Ageing and Old Age: Discursive Contexts, Social Attitudes and Personal Identities. *Teoses*: Bond, J., Peace, S., Dittmann-Kohli, F., Westerhof, G. J. *Ageing in Society: European Perspectives on Gerontology*. London: Sage.
- Wienclaw, R. A. (2015). Functionalist Perspective: Disengagement Theory. *Research Starters Sociology*.
<http://ezproxy.utlib.ut.ee/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=89185481&site=eds-live> (vaadatud 07. 10.2016).
- Wild, K., Wiles, J. L., Allen, R. E. S. (2013). Resilience: Thoughts on the Value of the Concept for Critical Gerontology. *Ageing and Society*, 33, 137-158.
- Wiles, J. L., Wild, K., Kerse, N., Allen, R. E. S. (2012). Resilience From the Point of View of Older People: There's Still Life Beyond a Funny Knee. *Social Science & Medicine*, 74, 416-424.
- Wong, P. T. P. (1995). The Processes of Adaptive Reminiscence. *Teoses*: Haight, B. K., Webster, J. D. *The Art and Science of Reminiscing: Theory, Research, Methods, and Application*. Washington, DC. Taylor & Francis.

Wong, P. W. C., Lau, H. P., Kwok, N. C. F. *et al.* (2014). The Well-Being of Community-Dwelling Near-Centenarians and Centenarians in Hong Kong: A Qualitative Study. *BMC Geriatrics*, 14, 63.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Felika Tuul

(sünnikuupäev: 13.09.1978)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose “Eesti eakate meeste vananemiskogemus eluloonarratiivide põhjal”, mille juhendaja on Judit Strömpl, PhD
 - 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 29.05.2017